

МЕДИЦИНА

И

ГИГІЕНА.

составленная

Докторомъ Медицины и Хирургіи Статскимъ Совѣтникомъ

А. Чаруковскимъ.

Изданіе второе,

вновь исправленное

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.



САНКТПЕТЕРБУРГЪ,
въ типографіи Эдуарда Веймара.
1851.

ПЕЧАТАТЬ ПОЗВОЛЯЕТСЯ

съ тѣмъ, чтобы по напечатаніи представлено было въ Цензурный Комитетъ узаконенное число экземпляровъ. С. Петербургъ, 18 Сентября 1851 года.

Цензоръ *Н. Пейкеръ*



Сохраненіе здоровья вообще.


2024382260

ВВЕДЕНІЕ.

Человѣкъ, въ его сужденіяхъ и поступкахъ, относительно сбереженія своего здоровья, находится въ безпрестанномъ противорѣчіи самъ съ собою. На словахъ мы почитаемъ наше здоровье первымъ благомъ въ жизни, что и дѣйствительно справедливо. Встрчаясь съ знакомыми, мы прежде всего освѣдомляемся объ ихъ здоровьи, а разставаясь, послѣднее наше имъ желаніе есть — быть здоровыми. Утративъ, по несчастію, здоровье, мы чувствуемъ, всю его великую цѣну и понимаемъ безъ него ничтожность всѣхъ другихъ наслажденій и выгодъ въ жизни. Но въ поступкахъ нашихъ мы показываемъ, по-крайней-мпрѣ очень часто, и въ извѣстномъ періодѣ жизни, что наше здоровье есть послѣдняя принадлежность жизни, и мы безсмысленно имъ жертвуемъ для пріобрѣтенія богатства, для мнимыхъ и дѣйствительныхъ наслажоеній въ жизни. Каждый изъ насъ высоко цѣня свое здоровье въ болѣзни и дѣлая тысячу обѣщаній впредь быть осторожнѣе, по выздоровленіи отъ не-

дуга, забываетъ драгоцѣнность своего здоровья и свои благоразумные обѣты и легкомысленно подвергается опять тѣмъ же болѣзненнымъ причинамъ до новаго заболѣнія. Жажда богатства и наслажденій и разныя страсти занимаютъ всѣ дни нашей жизни, такъ-что мы не имѣемъ времени и подумать, что все это разстроиваетъ наше здоровье, и до-тѣхъ-поръ предаемся нашимъ желаніямъ, пока опасная какая-либо болѣзнь не отниметъ у насъ возможности слѣдовать влеченію нащихъ страстей и не заставитъ насъ слечь въ постель. Наблюдая поступки людей, дѣйствительно можно видѣть, сбереженіе здоровья, — этого перваго условія жизненныхъ наслажденій, — вовсе не входитъ въ расчетъ ихъ дѣйствій и не составляетъ цѣли занятій; напротивъ того, всѣ мы, какъ бы по общему согласію и единодушію, стремимся уничтожить каждый свое здоровье. Зародышъ еще въ утробѣ иной матери много терпитъ отъ несовершеннаго развитія ея тѣла, какъ слѣдствія моднаго нынѣшняго воспитанія, а еще болѣе оба страдаютъ при родахъ, и часто навсегда утрачиваютъ свое здоровье, дѣлаясь калекою или уродомъ. Грубое и невѣжественное обращеніе бабки съ новорожденнымъ, лѣность, безпечность и вѣтренность няньки, излишняя нѣжность и заботливость матери, нездоровая кормилица, и тысяча предразсудковъ, выдуманныхъ для подорванія именно младенческаго здоровья, — все это вооружается противъ нѣжнаго младенца. Дитя-отрокъ много терпитъ отъ недосмотра, отъ частыхъ паденій и ушибовъ, отъ злоупотребленія пищи и напитковъ (чай, кофе), отъ преждевременнаго напряженія его умственныхъ сnособностей. Но сильнѣе всего разстроиваемъ наше здоровье въ юности: бурное теченіе жизни въ этомъ періодѣ, пламенные порывы страстей, свобода и независимость дѣйствій, по-крайней-мѣрѣ въ мужскомъ полѣ, живое воображеніе, представляющее жизнь въ радужномъ видѣ, и совер-

шенная неопытность и невѣдѣніе *) самыхъ основныхъ началъ сбереженія здоровья, модное воспитаніе, превратный образъ жизни, чтеніе извѣстнаго рода книгъ, распаляющихъ воображеніе юноши и наполненныхъ отвратительно-безнравственными сценами, соблазнительныя зрѣлища, преждевременно знакомящія невинную дѣвицу съ любовію и развратомъ свѣта, свободное обращеніе половъ, продолжительные танцы, разгоряченіе, скопленіе множества народа въ комнатахъ, которыхъ воздухъ слишкомъ напитывается животными испареніями, быстрая перемѣна жара на холодъ, прохладные напитки при разгоряченномъ тѣлѣ, долговременное ожиданіе у подъѣзда дома экипажей и пр. — все это въ корнѣ подрываетъ цвѣтущее здоровье пылкой и неопытной юности.

Сколько юношей дѣлается раннею жертвою разврата свѣта и его преступныхъ наслажденій! Сколько дѣвицъ послѣ баловъ и театровъ ложатся въ постель, изъ которой онѣ пойдутъ въ могилу! Другія причины разстроиваютъ здоровье возмужалаго человѣка: страсть къ наукамъ, къ пріобрѣтенію богатства, честолюбіе, несогласная семейная жизнь, домашнія заботы, пьянство, обжорство, афферизмъ, обманутыя ожиданія, несчастная страсть къ картежной игрѣ, продолжительныя умственныя занятія и тѣлесныя напряженія подкапываютъ здоровье и самаго крѣпкаго и здороваго мужчины. Опытный старецъ съ осторожностію избѣ-

---

*) Наука — самая необходимая и существенная, какъ сохранять наше здоровье — къ истинному сожалѣнію не входитъ въ курсъ воспитательныхъ наукъ, и юноша, знающій новѣйшіе языки, исторію, географію, математику и проч., вовсе ничего не знаетъ, какъ онъ долженъ вести себя, чтобы упрочить свое здоровье для старости. Зная происшествія міра, вѣковъ, народовъ, онъ не умѣетъ оцѣнить собственныхъ происшествій и употребить ихъ въ свою пользу.

гаетъ всѣхъ причинъ, могущихъ разстроить его здоровье, но за то послѣднее достается ему въ удѣлъ уже въ разстроенномъ и болѣзненномъ состояніи: ибо старость уже сама по себѣ есть болѣзнь. Въ этомъ отношеніи мы подобны прожившемуся богачу, который прежде безъ разбора бросалъ милліоны, а теперь бережетъ сотню рублей, какъ единственный остатокъ прежняго богатства и послѣднее пособіе къ жизни. Мы не станемъ здѣсь упоминать какое вліяніе имѣютъ на разстройство здоровья различныя художества, ремесла, науки, званія, климаты, одежда и проч.

Мы начинаемъ разстроивать свое здоровое большею частію по невѣдѣнію, потому-что не можемъ устоять противъ прелести настоящаго, надѣемся избѣжать вреда для насъ отъ этого поступка въ будущемъ, сомнѣваемся въ его вредномъ дѣйствіи, — потому-что обстоятельства нашей жизни, служба, собственныя наши выгоды, требуютъ отъ насъ жертвы нашего здоровья; весьма рѣдко мы умышленно рѣшаемся его разстроивать; въ $^9/_{10}$ случаяхъ нашей жизни мы сберегли бы наше здоровье, если бы твердо были увѣрены во вредномъ на насъ дѣйствіи настоящаго нашего поступка, извѣстныхъ условій и обстоятельствъ нашего быта. Познакомить читателя съ многоразличными условіями нашей жизни, показать ихъ пользу и вредъ для нашего здоровья, научить, какъ ихъ употреблять съ выгодою въ первомъ и избѣгать во второмъ отношеніи, и чрезъ то какъ сберегать наше здоровье и сдѣлать жизнь нашу пріятнѣйшею и долговременною, — будетъ содержаніемъ и цѣлью сей части нашей Народной Медицины.

ОТДѢЛЕНІЕ ПЕРВОЕ.

СБЕРЕЖЕНІЕ ЗДОРОВЬЯ ВООБЩЕ.

Наука сбереженія здоровья есть самая полезная вѣтвь Медицины, которая въ ней прямо и вѣрно достигаетъ своей цѣли – умноженія народонаселенія въ государствѣ. По своему назначенію и цѣли, она необходимо и непремѣнно должна быть Народною Медициною. – Ежели, по выраженію Иппократа, отца Медицины, всѣ люди должны знать Медицину, т. е. науку какъ излечиться отъ болѣзни, то тѣмъ болѣе всѣ мы должны знать, какъ избѣгать болѣзней и сберегать наше здоровье. Послѣ любви къ Богу и Религіи, священнѣйшая обязанность человѣка есть любовь ближняго; а чѣмъ мы можемъ яснѣе и убѣдительнѣе доказать нашу къ нему любовь, какъ не предостереженіемъ его отъ опасности, угрожающей его здоровью, – предохраненіемъ его отъ болѣзни? Зато и благодарность его намъ въ такомъ случаѣ бываетъ самая выразительная и искренняя. Человѣкъ, въ изліяніи признательности за спасеніе его жизни, забываетъ свое положеніе въ свѣтѣ и не дорожитъ ни знатностію своего рода, ни богатствомъ. Прекрасное дѣло – излечить больнаго отъ тяжкаго недуга, но еще прекраснѣе предотвратить этотъ недугъ; ибо какъ бы ни искусно мы успѣли расположить наше леченіе болѣзни, но весьма рѣдко, особенно послѣ тяжкаго недуга, можемъ привести больнаго въ положеніе, въ какомъ находилось его здоровье до болѣзни: и болѣзнь и лекарства болѣе или менѣе подрываютъ наше здоровье; и хотя этотъ подрывъ, въ первое время послѣ нашего выздоровленія, бываетъ непримѣтенъ ни для самого больнаго, ни для его приближенныхъ, но впослѣдствіи онъ показываетъ свое гибельное вліяніе на здоровье. Въ этомъ отношеніи тѣло наше подобно починенному платью, которое скорѣе и легче повреждается впослѣдствіи, не смотря на его прочную починку.

Сбереженіе здоровья состоитъ въ надлежащемъ способствованіи развитію силъ и способностей нашего тѣла, и въ правильномъ ихъ упражненіи, въ приличномъ употребленіи внѣшнихъ жизненныхъ потребностей и въ избѣжаніи всѣхъ случайныхъ обстоятельствъ, различно разстроивающихъ наше здоровье, либо причиняющихъ даже и смерть. Если бы мы, сообразно предназначенію природы, при физическомъ воспитаніи нашихъ дѣтей, старались о правильномъ и своевременномъ развитіи ихъ тѣлесныхъ силъ и умственныхъ способностей, то въ юномъ ихъ тѣлѣ не заараждались бы сѣмена будущихъ неизлечимыхъ болѣзней; ихъ здоровое тѣло вѣрнѣе бы удержало равновѣсіе въ различныхъ своихъ дѣйствіяхъ; необходимые перевороты происходили-бы правильнѣе въ нихъ и не были бы такъ гибельны для ихъ здоровья, а часто и для самой жизни. Почти всѣ болѣзни, такъ называемыя наслѣдственныя, или возникающія изъ особеннаго устройства тѣла, большею частію обязаны своимъ происхожденіемъ неправильному или превратному направленію физическаго воспитанія дитяти, остановленному или ускоренному преждевременному развитію разныхъ дѣйствій и органовъ въ дѣтскомъ тѣлѣ, которое, неправильно развившись въ своемъ физическомъ составѣ, не столько страдаетъ болѣзнями изъ расположенія, но легко подвергается и другимъ случайнымъ недугамъ.

I. СОХРАНЕНІЕ ЗДОРОВЬЯ МЛАДЕНЦА И ДИТЯТИ.

§ 1. Такъ-какъ полы тѣлесно различаются не прежде юношескаго возраста, то сказанное здѣсь о сохраненіи дѣтскаго здоровья, равно относится до мальчиковъ и дѣвочекъ.

(При изложеніи правилъ сбереженія здоровья лицъ, по возрасту и полу, дабы поставить въ возможность каждаго читателя самому обсуживать здраво наши наставленія, мы прежде всего постараемся изложить основное понятіе о развитіи и перемѣнахъ въ тѣлѣ по возрасту и полу. Это понятіе должно служить руководствомъ при позволеніи или запрещеніи извѣстныхъ мѣръ, при назначеніи того или другаго образа жизни, такого или инаго нашего обращенія съ ребенкомъ *).

§ 2. Главнѣйшее качество младенческаго тѣла, до періода совершеннолѣтія, состоитъ въ ращеніи и въ развитіи разныхъ его органовъ; всякое дѣйствіе и свойство этого дѣйствія имѣютъ цѣлію произведеніе тѣлеснаго состава. Въ младенческомъ и отроческомъ возрастѣ плототворная дѣятельность есть господствующая и подчиняетъ себѣ другія двѣ дѣятельности младенческаго тѣла, котораго всѣ плототворныя дѣйствія происходятъ весьма скоро, совершенно и возобновляются очень часто. Вся жизнь младенца въ первые годы, состоитъ въ яденіи, питіи, движеніи и снѣ, и въ упражненіи самыхъ низкихъ умственныхъ способностей — вниманія, памяти, смысла. Сбереженіе здоровья младенца состоитъ въ способствованіи развитію матеріяльныхъ дѣйствій и ращенію его тѣла, въ предотвращеніи преждевременнаго развитія умственныхъ способностей дитяти, въ упражненіи безъ напряженія его тѣлесныхъ силъ и въ ограниченіи слишкомъ развившагося плототворенія, когда оно подавляетъ собою дѣйствія другія тѣла, или принимаетъ превратное направленіе, и чрезъ то полагаетъ въ тѣлѣ младенца зародышъ къ болѣзненному расположенію.

§ 3. По чрезвычайной слабости младенца по рожденіи его на свѣтъ, по его зависимости отъ другихъ и по естественнымъ нуждамъ, новорожденный есть самое хилое, жалкое и нѣжное

---

*) Мальчикомъ и дѣвочкою.

твореніе; его органы чувствъ и движенія въ первые дни по рожденіи не имѣютъ никакого дѣйствія, голова его, по собственной тяжести, уклоняется къ туловищу. Обнаженный отъ утробныхъ своихъ оболочекъ, новорожденный выходитъ на свѣтъ нагимъ; въ утробѣ матери привыкнувъ къ высокой температурѣ + 32 - 34° Р. и плавая въ нѣжной влагѣ, онъ вдругъ подвергается холодной и суровой атмосферѣ и кладется на жесткое мѣсто. Что бы съ нимъ было безъ нѣжнаго попеченія объ немъ матери?

Младенецъ новорожденный соединяется еще съ матерью чрезъ пуповину, состоящую изъ кровяныхъ сосудовъ. Это мудрая предусмотрительность натуры, которая, въ случаѣ необыкновенной слабости или полнокровія новорожденнаго, поддерживаетъ въ немъ матереутробную жизнь такою мѣрою и по рожденіи. Послѣ трудныхъ и продолжительныхъ родовъ, во время которыхъ голова и грудь слабаго младенца долго были сжаты, онъ выходитъ на свѣтъ блѣдный, съ закрытыми глазами, безъ крика и дыханія; тутъ не должно торопиться отрѣзываніемъ пуповины, а нужно оставить младенца подлѣ матери, покрыть его теплыми, сухими и мягкими полотенцами, и слегка потереть его грудь, послѣ чего кровь, проникающая съ воздухомъ въ легкія, вмѣстѣ съ кровію, идущею отъ матери чрезъ пуповину, возбуждаетъ въ немъ жизнь, готовую совсѣмъ угаснуть, и начинается дыханіе, обнаруживающееся поднятіемъ и опущеніемъ груди, усиленнымъ и скорымъ біеніемъ сердца; и теперь-то, перевязавъ пуповину въ двухъ мѣстахъ со стороны матери и младенца, перерѣзываютъ ее между узлами нитки ножемъ или ножницами. Противное замѣчается у полнокровнаго младенца послѣ трудныхъ родовъ: глаза красные и неподвижные, лицо припухлое и налитое кровью, покровы черепа темнокрасные, шейныя вены вздутыя, безъ признаковъ жизни. Здѣсь нужно поскорѣе перерѣзать пуповину, дабы уменьшить полнокровіе въ мозгу, которое чрезъ мозгъ угнетаетъ дѣйствіе сердца и легкихъ; въ то же время полости рта и носа возбуждаются спиртомъ, вдувается въ легкія воздухъ, а грудь расширяется волнообразными ея растираніями до-тѣхъ-поръ, пока не возстановятся кровообращеніе

и дыханіе, и тогда младенческій конецъ пуповины завязывается ниткою плотно, для предотвращенія кровотеченія, завертывается въ холстинку и укрѣпляется широкою повязкою къ брюшку дитяти. Однако гораздо безопаснѣе въ этихъ обоихъ случаяхъ призвать врача къ роженицѣ и младенцу. Пуповина перерѣзывается на 3 - 4 дюйма отъ пупка и изъ пупочнаго ея конца слегка выжимается кровь.

Пуповину нужно перевязывать плотно, но не очень крѣпко: отъ крѣпкаго стягиванія пуповины, младенецъ можетъ получить судороги и даже столбнякъ, особенно если воздухъ его новаго жилища не будетъ довольно тепелъ, а младенца погрузятъ въ холодную ароматную воду, смѣшанную съ солью, виномъ или спиртомъ, съ тѣмъ, чтобы кожу дитяти сдѣлать жесткою и нечувствительною. Въ этомъ случаѣ поступки бабки совершенно противны предусмотрѣнію и цѣли природы, которая, чтобы такой быстрой переходъ младенца изъ темной, теплой и мягкой утробы матери на свѣтъ, сдѣлать не такъ чувствительнымъ, покрываетъ кожу дитяти бѣловатымъ жиромъ. Посему и мы должны подражать природѣ. Комната новорожденнаго должна быть теплая, полутемная и совершенно удалена отъ шума; младенца нужно купать въ теплой ваннѣ, съ примѣсью пшеничныхъ отрубей, а для слабыхъ младенцевъ съ прибавленіемъ малости вина, но не душистыхъ жидкостей, легко оглушающихъ малютку, и потомъ все его тѣло вымазать какимъ-либо свѣжимъ масломъ или яичнымъ желткомъ, и завернуть дитя въ теплыя, сухія и мягкія пеленки. Послѣ сего покой и сонъ суть необходимѣйшія потребности для младенца; причемъ нужно наблюдать слѣдующее: не будить его отъ сна, а по пробужденіи, сейчасъ вынимать изъ постели и очищать отъ испражненій; не усыплять скоро послѣ кормленія, класть поочередно на правый и лѣвый бока, но не на спину; во время сна въ дѣтской комнатѣ должно быть темно и тихо; усыплять дѣтей тихимъ пѣніемъ.

Чрезъ нѣсколько часовъ по рожденіи, обыкновенно младенецъ мочится и марается; если же это не послѣдовало, то, для предупрежденія рѣзи въ животѣ, безпокойства и даже судорогъ, нужно способствовать испражненію кала и

мочи треніемъ всего тѣла, и особенно брюшка. Въ эту эпоху начальной жизни слабаго и нѣжнаго младенца, на его вредно могутъ дѣйствовать самыя ничтожныя и, въ другое время, невинныя вліянія, и потому нужно обращать вниманіе на всѣ предметы, окружающіе новорожденнаго, какъ то: на воздухъ, положеніе и расположеніе кроватки, опрятность, постельку, пеленки и другія дѣтскія одѣянія и потребности, на молоко и всякую приличную пищу.

Воздухъ въ комнатѣ новорожденнаго долженъ быть чистъ, часто возобновляемъ и умѣренно тепелъ. Воздухъ, которымъ уже дышали, для младенца нездоровъ: онъ слабо возбуждаетъ его дѣйствія, даже дыханіе матери *для* дитяти *можетъ быть вредно*, особенно когда *оно* спитъ съ ней въ *одной* постели въ первые мѣсяцы: оно напитывается ея нечистыми испареніями и слишкомъ нагрѣвается ея теплотою; притомъ мать, неосторожнымъ движеніемъ во снѣ, можетъ задушить малютку (приспать). Посему кормилица не должна класть своего питомца близко къ своей кровати въ тѣсномъ мѣстѣ или въ альковѣ, въ которомъ не возобновляется воздухъ. Впрочемъ, собственно матерняя теплота весьма живительна и благотворно дѣйствуетъ на младенца. Еще вреднѣе закрывать колыбельку плотно широкимъ занавѣсомъ, препятствующимъ свободному движенію воздуха, а гораздо лучше опустить шторы на окнахъ дѣтской комнаты, а колыбель отъ мухъ закрыть прозрачною, зеленою тканью. Дитя, плотно закутанное въ люлькѣ въ одѣяльцо, имѣетъ красное опухшее лицо, покрытое потомъ, и угрожается пострѣломъ (ударомъ).

Зимою для младенца не такъ опасенъ холодъ, какъ жаръ его комнаты *), особенно когда въ ней плотно затворяются окна и двери. Недостатокъ надлежащей перемѣны воздуха, скопленіе множества народа и животныхъ въ одной избѣ съ новорожденнымъ, весьма вредно дѣйствуютъ на по-

---

*) Замѣчено, что изъ дѣтей, родившихся зимою, умираетъ болѣе, нежели изъ родившихся лѣтомъ. Выносъ ребенка по морозу къ священнику, для окрещенія холодною водою, и содержаніе его въ душной избѣ крестьянина — наичаще бываютъ причиною его смерти.

слѣдняго; воздухъ въ такой избѣ бываетъ сырой и содержитъ много углекислаго и мало кислороднаго газовъ. Впрочемъ, влажно-теплая изба не такъ вредна, какъ сухо-жаркая, нагрѣваемая печью. Въ дѣтской комнатѣ болѣе, чѣмъ въ какой-либо другой, воздухъ должно возобновлять и нагрѣвать какъ можно наичаще посредствомъ каминовъ. Огонь занимаетъ младенца и, повидимому, производитъ въ немъ чувство благосостоянія: дитя предъ пылающимъ каминомъ веселѣетъ, рѣзвится и получаетъ свободное испражненіе низомъ; а еще благотворнѣе дѣйствуетъ на ребенка солнечный свѣтъ. Особенно необходима теплота въ первые дни по рожденіи; она должна подходить къ степени теплоты тѣла матери, дабы переходъ изъ ея утробы на свѣтъ для младенца былъ не столько чувствителенъ. Преждевременное пріученіе дитяти къ холоду, купанью и умыванью его холодною водою можетъ быть весьма гибельно.

Младенецъ, содержимый нѣсколько мѣсяцевъ въ темной комнатѣ, нагрѣваемой печью, безъ возобновленія воздуха и неосвѣщаемой солнечнымъ свѣтомъ, худѣетъ и блѣднѣетъ, духомъ и тѣломъ истаеваетъ, подобно тюремному, затворнику, или тепличному растенію.

§ 4. Колыбель новорожденнаго должна состоять изъ довольно глубокаго ящичка, изъ котораго бы младенецъ не могъ вывалиться, а постелька изъ матраца, набитаго половою или лошадинымъ волосомъ и простеганнаго, съ небольшою довольно твердою головною подушечкою. Шерстью, перьемъ или пухомъ набитыя подушки слишкомъ вдавливаются, бываютъ причиною искривленія членовъ, разгорячаютъ малютку и долго удерживаютъ сырость. Для дѣтской постельки особенно похваляется избитая и смятая ячная солома, или листья маиса, либо кукурузы; эти вещества можно почаще перемѣнять, содержать въ чистотѣ и сухости; а будучи хорошо подобраны и слабо набиты въ подушкѣ, они бываютъ мягки, упруги и представляютъ довольно ровную плоскость. Колыбелька должна стоять на доступномъ отовсюду мѣстѣ, противъ окошка, къ которому ребенокъ долженъ быть обращенъ ножками: чрезъ это онъ будетъ прямо смотрѣть на свѣтъ и не привыкнетъ

къ косозрѣнію. Должно пріучать младенца засыпать въ колыбелькѣ безъ качанія: качаніе въ люлькѣ, особенно висячей, какъ то дѣлаютъ наши крестьянки, разгорячаетъ младенца, приводитъ его въ оглушеніе и забывчивость и, при неосторожности, дитя можетъ выпасть изъ люльки.

§5. Одежда новорожденнаго младенца должна состоять изъ коротенькой, спереди разрѣзанной рубашечки, сшитой изъ мягкаго, уже употребленнаго полотна, изъ четыреугольной пеленки и изъ вязанаго свивальника. Рубашка и пеленка должны совершенно раздѣлять всѣ части тѣла, соприкасающіяся между собою: ручки подъ мышками и ножки въ пахахъ; это лучше всего предотвращаетъ потѣніе сихъ частей и попрѣлости. Рубашечка и пеленки удерживаются въ данномъ положеніи свивальникомъ — *широкимъ и довольно длиннымъ* поясомъ, — укрѣпляемымъ на концѣ къ тѣлу тесемками, но отнюдь не булавками. Пеленаніе слегка прижимаетъ брюшко; но оно не должно сжимать груди и мѣшать дыханію. Многіе врачи отвергаютъ вовсе пеленаніе, почитая его вреднымъ для младенца: оно мѣшаетъ кровообращенію, дыханію и препятствуетъ свободному движенію и развитію членовъ, безпокоитъ малютку и бываетъ причиною даже его уродливости. Все это справедливо; но справедливо и то, что не спеленанный младенецъ не крѣпко спитъ; онъ подвергается опасности также быть изуродованнымъ при вынятіи его изъ колыбельки, кормленіи и ношеніи на рукахъ и можетъ ручками разцарапать себѣ глаза. Пеленаніе не можетъ быть вредно, если производится не тѣсно, особенно на груди и ручкахъ. Для пеленанія употребляется плетеный, легко растягивающійся свивальникъ. Младенецъ нѣсколько разъ въ день на $^1/_2$-1 часъ оставляется свободнымъ. Удовольствіе распеленаннаго младенца ясно показываетъ, какъ пріятно для него быть свободнымъ. По прошествіи шести недѣль нужно ручки младенца оставлять свободными, а по истеченіи 2-3-хъ мѣсяцевъ и совсѣмъ прекратить пеленаніе.

Все бѣлье младенца, особенно же рубашечки и пеленки должны быть приготовлены изъ умѣренно стараго среднетонкаго полотна: оно не такъ скоро марается и не такъ

пристаетъ къ тѣлу младенца, какъ бумажная ткань, которая за то съ выгодою можетъ быть употреблена на свивальники и одѣяльца.

§ 6. Пеленки, свивальникъ и все бѣлье младенца нужно перемѣнять всякой разъ, когда они бываютъ замараны, или мокры. Малютка, чувствуя пріятность своего положенія въ сухомъ бѣльѣ, впослѣдствіи плачетъ и тѣмъ даетъ знать, что онъ имѣетъ нужду въ сторонней помощи.

Младенецъ никогда не долженъ лежать въ замаранной и мокрой колыбелькѣ; чрезъ это предотвращается разная сыпь, угри, прѣлости въ сгибахъ младенческой кожи. Для предотвращенія и излеченія попрѣлостей, нужно обмывать *извѣстныя части* послѣ всякаго испражненія и покрывать *попрѣлыя мѣста порошкомъ крахмала или плауна*.

Обмываніе и ванны весьма полезны для младенца. Обмывать его нужно ежедневно, поутру теплою водою, съ прибавленіемъ, для слабыхъ дѣтей, нѣсколькихъ капель вина, спирта, кельнской воды и проч. Обмывать его нужно мягкою губкою, которою слегка обтирать между ногами, у задняго прохода и подъ мышками; ноги младенца обмывать послѣ всякаго испражненія кала и мочи. Въ первые 3 – 4 мѣсяца малюткѣ нужно ванны дѣлать ежедневно; 5 – 6-ти мѣсячнаго младенца нужно купать чрезъ день, а 9 – 12 мѣсячнаго 2 – 3 раза въ недѣлю. Купать дитя нужно предъ кормленіемъ, и когда оно послѣ сна совершенно простыло. Ванна рѣже подаетъ поводъ къ простудѣ, чѣмъ купанье. Температура воды, сначала довольно теплая, потомъ постепенно уменьшается до теплоты воздуха. Зимою ванна должна быть теплѣе, чѣмъ лѣтомъ. Сидѣніе въ ваннѣ вначалѣ ограничивается 5 – 6 минутами, а потомъ продолжается до 15 – 30 минутъ. Ванночку можно соединять съ обмываніемъ. Ванны прекрасно оживляютъ и укрѣпляютъ тѣло младенца.

Дѣтскую комнату должно содержать въ чистотѣ и опрятности: ежедневно возобновлять въ ней воздухъ протапливаніемъ камина, отвореніемъ форточки, во время нахожденія младенца въ другомъ покоѣ, выметаніемъ пола и проч. Замаранное дѣтское бѣлье сейчасъ выносить вонъ, а не су-

шить его въ дѣтской комнатѣ предъ каминомъ, не держать ночныхъ горшковъ; испражненія другихъ дѣтей выносить вонъ въ ту же минуту; кормилицамъ и нянькамъ не обѣдать въ дѣтской, въ которой не собираться и другимъ посторон-нимъ людямъ и проч. Такъ лучше всего предотвращается порча воздуха въ дѣтскомъ покоѣ, вредно дѣйствующая на младенца.

§ 7. Одежда, прогулка и ношеніе груднаго младенца на рукахъ также имѣютъ вліяніе на его здоровье. Одежда должна быть просторная и соотвѣтствующая времени года. Содержаніе головки въ теплѣ и ношеніе ваточныхъ шапочекъ рѣшительно вредно: оно располагаетъ къ приливамъ крови къ головѣ, затрудняетъ *прорѣзываніе зубовъ* и *подаетъ поводъ къ развитію водяной болѣзни въ мозгу*. Прогулка въ хорошую погоду чрезвычайно полезна: младенецъ живо выражаетъ свою радость на солнышкѣ и свѣжемъ воздухѣ, и потомъ засыпаетъ глубокимъ, крѣпительнымъ сномъ. Въ лѣтнее, хорошее время, младенца можно посадить на землю. Ношеніе и качаніе груднаго младенца на рукахъ требуетъ особенной ловкости и навыка, дабы его не изуродовать. Гораздо лучше носить его въ первые четыре мѣсяца спеленаннаго и на матрацикѣ: этимъ предотвращается искривленіе спинки и ножекъ. Касательно ношенія младенца на рукахъ, нужно замѣтить еще слѣдующее: не пріучать младенца быть часто на рукахъ; эта привычка бываетъ во вредъ ему и въ тягость его нянькѣ. Младенецъ, во время ношенія его на рукахъ, долженъ свободно лежать на матрацѣ; уснувшаго младенца на рукахъ носить не долѣе, какъ онъ начнетъ испускать вѣтры низомъ или верхомъ (отрыжкою), и потомъ класть его въ постельку. Младенца на рукахъ держать въ полугоризонтальномъ положеніи, то на правой, то на лѣвой рукѣ; до-тѣхъ-поръ дитя носить на рукахъ въ лежачемъ положеніи, пока оно не будетъ въ состояніи держать головку прямо. Частое ношеніе на рукахъ 10-ти мѣсячнаго младенца препятствуетъ ему научиться ходить и портитъ его ростъ. Во время долгаго ношенія дитяти на рукахъ (на прогулкахъ) нянькѣ должно его держать то на правой, то на лѣвой рукѣ. При прогулкѣ въ экипажѣ, по

неровной мостовой, дитя держать на рукахъ, а не сажать на колѣнахъ. Больныхъ дѣтей какъ можно рѣже носить на рукахъ.

§ 8. Дѣтей нужно ставить на ноги не прежде, какъ они сами обнаружатъ къ тому охоту. Раннее постановленіе дѣтей столько же вредно дѣйствуетъ на ихъ ноги, какъ и преждевременное сажаніе на ихъ спину. Искривленіе ножекъ, дугообразное выгибаніе ихъ костей, шаткая походка, суть обыкновенныя того слѣдствія. Просто и легко дитя можно выучить стоять на ножкахъ и ходить такимъ образомъ: младенца, обнаруживающаго охоту ходить, нужно посадить на полъ, покрытый ковромъ, и окружить его плотными, но не твердыми вещами, о которыя онъ, стоя, можетъ упираться, или же на диванѣ заставить его ходить, держась за спинку дивана, или итти по полу, упираясь ручками за диванную плоскость; въ обоихъ случаяхъ мать или нянька руками должны близко преслѣдовать младенца; или же можно устроить мягкую плоскость, огражденную рѣшеткою, и пустить дитя ходить по ней вокругъ рѣшетки. Учить младенца хожденію, ведя или таща его за ручку, даже тогда, когда онъ ходитъ довольно твердо и рѣдко падаетъ, — предосудительно и вредно; оно-то, послѣ паденія, бываетъ наичаще причиною дѣтскихъ уродованій. Упражненіе дѣтей въ хожденіи для нихъ весьма полезно, особенно послѣ обѣда и передъ отходомъ ко сну, равно какъ и по пробужденіи отъ сна предъ кормленіемъ ребенка.

Дѣтей, когда они начнутъ владѣть ручками, нужно пріучать дѣйствовать ими часто, и одинако правою и лѣвою руками, а не заставлять ихъ все брать и держать въ одной правой рукѣ.

§ 9. Когда дѣти начинаютъ различать предметы, то имъ даютъ игрушки, которыя ихъ занимаютъ и прогоняютъ скуку, частую причину дѣтскаго плача. Игрушки должны быть приготовлены изъ некрашенаго дерева, или изъ кожи, въ видѣ чашекъ, ложечекъ, шариковъ и проч. Вообще игрушки не должны быть длинны, или очень малы, либо остроконечны, дабы дитя ими не ударило себя по головкѣ, не подавилось, или не оцарапало себѣ лица. Большимъ дѣтямъ

не давать игрушекъ ломкихъ и тяжелыхъ, не позволять имъ играть съ дверьми шкафа или комнаты, дабы они не ущемили себѣ ручекъ, и удалять съ пола дѣтской комнаты все, на что̀ они могутъ споткнуться и упасть.

§ 10. При выборѣ для младенца няньки нужно смотрѣть на ея возрастъ, здоровье, ловкость и опытность. Нянька должна быть здорова, не моложе тридцати, и не старѣе пятидесяти лѣтъ. Молодая нянька бываетъ неопытна, вѣтрена и любитъ прохладу въ комнатѣ, старая – неопрятна, нетерпѣлива, слаба и любитъ теплоту въ дѣтскомъ покоѣ; кромѣ того, послѣдняя худо видитъ, иногда роняетъ дитя на полъ и неумышленно можетъ его изуродовать. Выбравъ няньку, мать въ первые дни должна смотрѣть за ея обращенiемъ съ младенцемъ: какъ она его беретъ и держитъ на рукахъ, въ свое ли время кормитъ, каково ея зрѣнiе, слухъ, не крѣпко ли она спитъ, терпѣлива ли, услужлива и проч. Но и при лучшей нянькѣ мать должна почаще навѣщать свое дитя въ различное время дня и ночи, особенно въ часы кормленiя, купанья, одѣванья, усыпленiя и проч.; она должна строго смотрѣть, не даетъ ли нянька дитяти усыпительныхъ капель, не втираетъ ли ихъ въ тѣло его въ видѣ мази, или не кладетъ ли въ клистиръ, и не носитъ ли булавки въ платьѣ и проч.

§ 11. Въ первые часы по рожденiи для младенца нужнѣе спокойствiе (сонъ), чѣмъ пища; въ это же время мать оправляется послѣ родовъ, успокоивается, и въ ея тѣлѣ возстановляется равновѣсiе въ дѣйствiяхъ: матка сжимается, груди припухаютъ, твердѣютъ и приготовляютъ для младенца молоко. Новорожденный испражняетъ низомъ слизь, скопившуюся въ пищеварительныхъ органахъ въ продолженiе 9-ти мѣсячной беременности, и отъ которой желудокъ и кишки стараются освободиться и сдѣлаться способными къ новымъ дѣйствiямъ. Преждевременное кормленiе младенца молокомъ, особенно не матери, а посторонней женщины, у которой оно слишкомъ густо и жирно для новорожденнаго, молокомъ, котораго желудокъ дитяти не можетъ еще переварить, – можетъ имѣть очень вредныя слѣдствiя, которыя бываютъ

тѣмъ опаснѣе, если новорожденный не испражнилъ своего перваго кала. Въ такихъ случаяхъ обыкновенно появляется желтуха, окрашивающая кожу дитяти желтымъ цвѣтомъ, и происходящая отъ раздраженія жирнымъ молокомъ его желудка и печени. Но если сама роженица кормитъ новорожденнаго то какъ бы скоро она ни дала ему груди, никогда не произойдетъ ничего подобнаго; ибо первое ея молоко приготовлено самою натурою именно для ея дитяти; самое молоко ея бываетъ жидкое, походитъ какъ бы на сыворотку, питаетъ слабо, легко переваривается, въ желудкѣ возбуждаетъ рвоту, а въ кишкахъ поносъ, и испражняетъ всѣ накопившіяся въ нихъ первородныя нечистоты.

Нѣсколько капель воды съ сахаромъ, или чая изъ ромашки, либо укропа, достаточны въ первые часы по рожденіи для дитяти, котораго нужно класть въ постелкѣ, немного наклоняя головку кпереди, дабы оно могло испражнять верхомъ вязкія слизи, скопившіяся въ пищевомъ горлѣ и желудкѣ. Чиханіе выгоняетъ слизь изъ носовой полости, а кашель-изъ рта. Поднятіе и опущеніе груди при дыханіи приводитъ въ движеніе брюшные органы, которые испражняютъ окончательно первый калъ и мочу. Испражненіе мочи происходитъ очень скоро по рожденіи; если же оно не послѣдовало по какой-либо причинѣ (напчаще отъ холода), даже спустя нѣсколько часовъ по рожденіи, то младенецъ бываетъ безпокоенъ, кричитъ; сухія пеленки объяснятъ причину этого крика; въ такомъ случаѣ младенца нужно положить въ теплую ванну и слегка потереть его брюшко.

§ 12. Послѣ зачатія и рожденія, священнѣйшая и важнѣйшая обязанность матери состоитъ въ кормленіи новорожденнаго собственнымъ молокомъ. Въ физическомъ, семейномъ и нравственномъ отношеніи самое благородное, прекрасное, высокое и добродѣтельное назначеніе женщины есть-быть матерью въ полномъ смыслѣ этого слова, т. е. родить и вскормить своего младенца. Природа надѣливъ дѣвицу возвышенными полушаріями на груди, требуетъ, чтобы каждая мать, кормила дитя свое своею грудью. И почему же мать должна менѣе любить одно дитя свое, чѣмъ чадолюби-

вая природа всѣхъ насъ? Природа каждую женщину надѣляетъ органомъ и пищею для кормленія новорожденнаго; по какому же праву мать можетъ въ томъ отказывать своему дитяти? Во строгомъ физическомъ и нравственномъ смыслѣ нѣтъ матери безусловно неспособной къ кормленію грудью своего младенца: такая женщина не можетъ сдѣлаться и матерью. Почему всѣ крестьянки могутъ сами кормить грудью своихъ дѣтей, и неспособны къ этой священной обязанности однѣ богатыя городскія дамы? Грустно, обидно и совѣстно слушать притворную жалобу толстой, плотной и здоровой женщины, у которой молока стало бы для прокормленія чужихъ трехъ младенцовъ, когда она увѣряетъ, что не можетъ прокормить своего одного дитяти; такія женщины подобны тучнымъ нивамъ, которыя, отъ долговременнаго ихъ запустѣнія, дѣйствительно дѣлаются наконецъ безплодными.

Но природа не позволяетъ безнаказанно играть установленнымъ ею порядкомъ; она жестоко мститъ нарушительницамъ своихъ непреложныхъ законовъ физически и нравственно: болѣзнями, лишеніемъ матерняго наслажденія и нелюбовію дѣтей. Большая часть матерей, которыя сами не кормили своихъ дѣтей грудью, особенно между 35 и 50 годами своей жизни, страдаютъ жестокими женскими недугами: отвердѣніемъ и ракомъ въ грудяхъ и въ маткѣ, истерикою, водяною болѣзнію въ брюхѣ; многія изъ нихъ наказываются даже скоро послѣ родовъ: отвердѣніемъ, воспаленіемъ, нарывами въ грудяхъ, родильною горячкою, изліяніемъ молока въ мозгъ, въ грудной и брюшной полостяхъ и проч. Или же здоровое и полное дитя хвораетъ и чахнетъ отъ молока больной кормилицы; съ молокомъ всасываетъ и ея болѣзнь, умираетъ въ ранніе годы, либо выростаетъ уродомъ и во всю жизнь служитъ упрекомъ матери въ ея нерадѣніи и вѣтренности относительно своего дитяти.

Ничто не можетъ сравниться съ умилительнымъ и сладостнымъ чувствомъ матери, кормящей грудью слабое и хилое дитя свое, которое, вопреки предсказанія ему опытнымъ врачемъ смерти, видимо поправляется, разцвѣтаетъ и вы-

растаетъ на радость и въ утѣшеніе своей матери. Съ чѣмъ можетъ сравниться высокая радость матери, когда нельстивый врачь доказываетъ такъ сказать, математически, что ея младенецъ дважды ей обязанъ своею жизнію и цвѣтущимъ здоровьемъ *). Это сладостное чувство невыразимо, зато оно и достается въ удѣлъ немногимъ матерямъ. Скупая въ этомъ отношеніи, но всегда справедливая природа награждаетъ только истинные труды и заслуги; она отказываетъ въ этой великой наградѣ всѣмъ полуматерямъ, безъ особенной причины, со стороны своего здоровья, нанимающимъ кормилицъ для дѣтей своихъ. Еслибы матери живо и глубоко въ сердцѣ чувствовали то, чего онѣ лишаются, некормя сами дѣтей своихъ, то онѣ ни за что въ мірѣ не промѣняли бы истиннаго материяго наслажденія на пустую разсѣянность свѣта.

Наконецъ самыя дѣти, какъ та же невинная и непритворная природа, поступками наказываютъ своихъ холодныхъ и вѣтреныхъ матерей: они съ радостію и любовію бросаются на руки къ кормилицѣ, и нейдутъ къ матери, которой и имя дѣлается для нихъ чуждымъ.

§ 13. Молодыя, здоровыя, крѣпкія, хорошо сложенныя матери, не предающіяся никакимъ страстямъ, которыя имѣютъ полныя здоровыя о сочныя груди, правильный ростъ и совершенно развитыми всѣ органы тѣла, смѣло могутъ сами кормить дѣтей своихъ. Слишкомъ молодыя, едва только достигшія зрѣлости, у которыхъ еще не совсѣмъ развились груди, равно какъ и пожилыя матери, вышедшія замужъ около сороковаго года отъ роду, сдѣлавшіяся матерями послѣ нѣсколько бездѣтныхъ лѣтъ, у которыхъ груди уже обвисли, старыя дѣвы съ затвердѣлыми грудями, немогутъ сами кормить дѣтей своихъ. Матери раздражительныя, хворыя, вспыльчивыя, трудно раждающія, обезсиленныя кровотеченіемъ, несчастною беременностію, одержимыя разными продолжительными болѣзнями, расположенныя къ наслѣдственнымъ важнымъ недугамъ, несмотря на прекрасныя груди, безъ вредныхъ послѣдствій для себя и для

*) Это говоритъ изъ опыта отецъ и врачъ.

своего питомца, не могутъ кормить сами своихъ дѣтей. Въ особенности мать не можетъ сама кормить своего младенца: если она страдаетъ любострастною, или накожною болѣзнію, если она расположена къ наслѣдственной чахоткѣ, подагрѣ, золотухѣ, падучей болезни, или она слабаго и нѣжнаго тѣлосложенія, слишкомъ стара (за 40 лѣтъ), страдаетъ горячкою, воспаленіемъ и пр. если она, по своему положенію въ свѣтѣ, не можетъ, или не хочетъ вести правильнаго рода жизни, необходимаго при кормленіи младенца грудью. Впрочемъ, для большей вѣрности, всякая мать, сомнѣвающаяся на счетъ своей способности, самой кормить своего младенца, должна о томъ посовѣтоваться прежде съ опытнымъ врачемъ. Нарывы, отвердѣнія, скирръ и ракъ грудей, большой слишкомъ, или очень малый и вжатый сосокъ груди также препятствуютъ матери самой кормить дитя свое.

§ 14. Когда у новорожденнаго перевязана пуповина, очищенъ ротъ отъ слизи, а поверхноть всего тѣла отъ вязкихъ нечистотъ омыта ванною, то врачъ или бабка должны осмотрѣть тѣло младенца, нѣтъ ли на немъ чего-либо ненатуральнаго: опухоли, ушиба, вывиха, перелома кости, заращенія натуральнаго отверзтія и пр. При этомъ изслѣдованіи голаго дитяти, нужно его защищать отъ простуды. По вынятіи изъ ванны, дитя обтирается теплымъ, сухимъ полотенцомъ, и потомъ вмѣстѣ съ головкою завертывается въ другое, сухое, теплое полотенцо, закутывается въ одѣяльцо и кладется въ постельку или съ боку матери горизонтально, съ закрытыми отъ свѣта глазами, и остается въ покоѣ, пока само не проспится.

Послѣ перваго пробужденія, которое послѣдуеть непрежде 6-10-12 часовъ, новорожденный очищается отъ кала, мочи, желудочной слизи на перевязочной подушкѣ; потомъ одѣвается въ рубашку, и опять укладывается спать. Послѣ втораго крѣпительнаго сна, нерѣдко также долговременнаго, какъ и первый, дитя въ первый разъ прикладывается къ груди. Буде же новорожденный и послѣ втораго сна не захочетъ брать груди, а покажетъ свое расположеніе ко сну, то кормленіе его откладывается до слѣдующаго пробужденія.

§ 15. Младенецъ прикладывается къ груди матери не

прежде, какъ когда онъ обнаружитъ голодъ движенiемъ губокъ; онъ непремѣнно долженъ высосать изъ груди своей матери первое молоко, назначаемое природою для очищенiя его брюшныхъ внутренностей отъ вязкаго первороднаго кала. Ни одна мать не должна позволять, чтобы у ея дитяти отнимали это натуральное лекарство, вытягивая его банками, высасывая щенками или беззубыми старухами. Первое молоко дѣйствуетъ на младенца благотворнѣе всѣхъ слабительныхъ сироповъ, которые нерѣдко причиняютъ спазмы въ желудкѣ, колику, рвоту, желтуху и пр. *) Въ первые дни по рожденiи, когда достаточно испражненъ первородный калъ, младенца нужно прикладывать къ груди очень рѣдко; для него нужнѣе спокойствiе и сонъ, чѣмъ пища; дитя должно проводить $^3/_4$ сутокъ во снѣ, и въ теченiе 24 часовъ, до молочной лихорадки, должно сосать грудь не болѣе 4-6 разъ, и 3-4 испражнять калъ и мочу. По прошествiи молочной лихорадки, и по очищенiи дѣтскихъ кишекъ, младенецъ днемъ долженъ сосать грудь матери чрезъ 3—4 часа, а ночью 2—3 раза.

§ 16. Общепринятое мнѣнiе, что плачущiй младенецъ хочетъ ѣсть, ложно; онъ часто плачетъ потому, что замочился или замарался, что его безпокоятъ вѣтры, неловкое положенiе, слишкомъ крѣпкое пеленанiе и пр.; въ такихъ случаяхъ дитя замолчитъ и безъ груди, если будетъ удалена бывшая причина его плача, перемѣною мокрыхъ пеленокъ на сухiя, перепеленанiемъ, тренiемъ живота, выпущенiемъ вѣтровъ клистирами. Прикладывая дитя къ груди черезъ 2 — 3 — 4 часа, мать имѣетъ время приготовить въ грудяхъ хорошее молоко и въ достаточномъ количествѣ, чего она вовсе не можетъ сдѣлать, держа часто дитя у груди. Кромѣ того, при частомъ кормленiи дитяти грудью, мать получаетъ одышку, теряетъ аппетитъ, разстроиваетъ свое пищеваренiе, дѣлается груст-

---

*) Впрочемъ, у матерей первородящихъ, у которыхъ грудные соски бываютъ малы и вжаты, искусственное отсасыванiе грудей стеклянными машинками, рожками, старухами беззубыми или щенками, почти неизбѣжно; но въ такомъ случаѣ позволяется отсасывать груди не болѣе 3 — 4 разъ.

нею; въ первые дни послѣ родовъ у нея, во время сильнаго сосанія дитятею груди, усиливаются послѣ-родовыя боли, а у младенца разстроивается также пищевареніе, появляются боли въ животѣ, зеленыя, водянистыя испражненія низомъ, рвота, вѣтры и пр.

Мать должна кормить дитя грудью при хорошемъ расположеніи духа и спокойствіи, если можно, то утромъ по-завтракавъ, а послѣ обѣда—по окончаніи пищеваренія. Младенца прикладывать поочередно къ обѣимъ грудямъ. Послѣ гнѣва, испуга, неумѣренной радости, послѣ сильнаго тѣлеснаго движенія, или простуды, не должно сейчасъ прикладывать дитя къ груди. Во время кормленія грудью, младенца на лонѣ нужно держать горизонтально, сильное стремленіе молока въ ротъ дитяти останавливать легкимъ прижатіемъ груди у основанія соска, и стараться о свободномъ дыханіи его черезъ носъ во время сосанія. Дитяти не давать сосать до-тѣхъ-поръ, пока оно само не выпуститъ груди изъ рта, но всегда отнимать ее прежде; этимъ предотвращается обремененіе желудка и рвота у младенца, а у матери—непріятное чувство въ грудяхъ, сухость въ дыхательномъ горлѣ, щекотаніе и кашель. Младенца не будить отъ сна для кормленія грудью и не усыплять его у груди; то и другое вредно для его желудка. Полезнѣе всего кормить младенца когда онъ самъ проснется, помочится и помарается, распеленанный и очищенный поработаетъ на свивальной подушкѣ ручками и ножками. Послѣ всякаго сосанія груди, нужно очищать ротъ дитяти.

При сихъ осторожностяхъ, младенца однимъ матернимъ молокомъ можно кормить 4–6 мѣсяцевъ съ явною пользою для него и его матери; послѣ сего времени, или и прежде, если у матери молоко станетъ умножаться, дитя можно пріучить къ растительной и животной пищѣ. По прошествіи 8–10 мѣсяцевъ, или, точнѣе, по выхожденіи переднихъ зубовъ, нужно постепенно отучать дитя отъ груди, и въ такой же мѣрѣ пріучать его къ другой пищѣ: такъ дитя непримѣтно пріучается къ отсутствію матери, а у матери предотвращается скопленіе молока въ грудяхъ, или отложеніе его въ другихъ частяхъ ея тѣла. Мать, понесшая и прежде этого

времени, или начинающая хворать, также должна отнять младенца отъ груди; въ первомъ случаѣ она лишаетъ зачавшагося плода необходимой пищи и задерживаетъ его ращеніе, а во второмъ, она вредитъ самой себѣ; въ обоихъ же случаяхъ младенецъ питается худымъ, непрочнымъ молокомъ: его плотное тѣло дѣлается слабко и обвисаетъ, его рѣзвость и веселость пропадаютъ, а силы слабѣютъ.

§ 17. Второй способъ кормленія новорожденнаго есть посредствомъ посторонней женщины-кормилицы, при выборѣ которой, главное, нужно смотрѣть на то, чтобы она была совершенно здорова и чтобы періодъ ея родовъ сколько можно ближе подходилъ ко времени рожденія младенца, котораго она должна кормить молокомъ своимъ. Это нужно не потому, что давнородившая женщина будто бы содержитъ въ грудяхъ своихъ старое молоко, какъ обыкновенно думаютъ—молоко въ грудяхъ женщины безпрестанно возобновляется: отдѣленное, но не высосанное дитятемъ, всасывается грудными сосудами матери, а на мѣсто его отдѣляется новое;—но потому, что молоко кормилицы измѣняется по періодамъ ея кормленія: въ первые дни послѣ родовъ молоко, соотвѣтствуя слабости пищеварительныхъ органовъ младенца и потребности дѣйствія на низъ, бываетъ жидкое, легко сваривается и имѣетъ слабительное свойство (мудрая попечительность чадолюбивой природы!) но въ послѣдствіи времени, по мѣрѣ развитія младенца и укрѣпленія его силъ пищеваренія, молоко его матери дѣлается жирнѣе, гуще, непрозрачное, бѣлое и сильнѣе питаетъ, а потому и трудно переваривается слабымъ желудкомъ 5—10-ти дневнаго дитяти.

§ 18. Выборъ кормилицы, во всѣхъ отношеніяхъ приличествующей ея питомцу, весьма затруднителенъ; это есть лотерея во сто билетовъ, изъ которыхъ только одинъ выигрываетъ. Въ этомъ важномъ поступкѣ мать непремѣнно должна совѣтоваться съ опытною бабкою и съ врачемъ; но мать предварительно выбираемую кормилицу можетъ разспросить о ея родинѣ, образѣ жизни, нынѣшнемъ жилищѣ, родственникахъ, показать ей дитя и посмотрѣть, какъ она его кормить станетъ. Вообще деревенскія женщины предпо-

читаются городскимъ, перворудившія — многораждавшимъ, молодыя — старымъ, тихія, кроткія и робкія — дерзкимъ и смѣлымъ, низкія и плотныя — великорослымъ и тощимъ, живыя и веселыя — лѣнивымъ и неповоротливымъ, темнорусыя — свѣтло-и чернорусымъ. Кромѣ того, мать при выборѣ кормилицы должна обращать свое вниманіе на слѣдующее: кормилица не должна быть моложе 20 и старѣе 30 лѣтъ, хорошо сложена и совершенно здорова, имѣть бѣлую и чистую (безъ сыпей) кожу, плотное тѣло, живые глаза, румяныя губы, неиспорченные, полные числомъ и бѣлые зубы, красныя десны и языкъ, пріятнопахучее или безъ особеннаго запаха дыханіе, хорошій аппетитъ и дѣятельное пищевареніе, тихій (безъ храпенія) и чуткій сонъ. Нашедъ такую кормилицу, мать должна ее представить на смотръ врачу, и потомъ познакомить ее съ ея обязанностію, вперивъ ей всю оной важность дружески, но серіозно. Мать и отецъ, принимая кормилицу, должны забыть знатность своего рода и говорить съ нею дружески: этимъ они у нравственно-хорошей женщины очень много выигрываютъ въ пользу своего дитяти. Обласканная кормилица съ радостію и охотою принимается за свою обязанность; а гордо принятая и настращенная, страшится держащей ее фамиліи, неохотно исполняетъ свою обязанность, не любитъ своего питомца, и, по глупости своей, обращеніе съ нею господъ отмщеваетъ на невинномъ младенцѣ.

Кромѣ того, хорошая кормилица своими физическими и нравственными качествами тѣла должна приближаться къ матери дитяти и, подобно ей, быть свободною отъ наслѣдственныхъ или пріобрѣтенныхъ болѣзней; также хорошо, если роды кормилицы, по времени, совпадаютъ съ родами матери, или по-крайней-мѣрѣ не раньше 6-8 недѣль прежде родовъ послѣдней. Молоко у хорошей кормилицы имѣетъ собственный, едва примѣтно-сладковатый вкусъ, голубовато-бѣлый цвѣтъ, безъ особеннаго запаха, умѣренную густоту, удобно растворяется въ водѣ и образуетъ въ ней легкое облачко; его капля съ ногтя сходитъ медленно и не очень прилипаетъ; отстоявшееся отдѣляетъ немного сливокъ. Это испытаніе молока кормилицы должно производить нѣсколь-

ко разъ и въ разное время; ибо различная пища имѣетъ большое вліяніе на качество молока; вообще же это испытаніе молока не вѣрно и обманчиво. Молоко кормилицы можетъ быть для младенца кислое, жирное (горячительное), или очень жидкое. Кислое молоко причиняетъ боли въ животѣ, рѣзь, зеленыя испражненія низомъ, замедляетъ окостенѣніе и располагаетъ младенца къ другимъ болѣзнямъ, особенно во время прорѣзыванія зубовъ; жирное молоко производитъ разныя накожныя сыпи; жидкое молоко отъ молодой и слабой кормилицы, изнуренной кровотеченіемъ, худымъ питаніемъ и пр., слабо питаетъ младенца и останавливаетъ его ращеніе. Кромѣ того, при испытаніи кормилицы, *нужно смотрѣть на собственнаго ея младенца*, котораго здоровье есть лучшее доказательство здоровости его матери и годности ея въ кормилицы. Вспыльчивый нравъ, злость, страсть къ спиртнымъ напиткамъ и къ любовнымъ наслажденіямъ, суть также большіе пороки въ кормилицѣ. Частое страданіе младенца судорогами, рвотою, вѣтрами, поносомъ, нерастущаго, но худѣющаго и увядающаго, также означаетъ нездоровое для него молоко кормилицы.

Рѣшившись взять извѣстную кормилицу, мать дитяти должна велѣть ей вымыться въ банѣ и надѣть чистое бѣлье. Такъ-какъ роды кормилицы рѣдко совпадаютъ съ родами матери, и потому дитя изъ груди кормилицы рѣдко высасываетъ первое молоко, то здѣсь бываетъ нужно новорожденному дать легкое слабительное, (изъ магнезіи) которое бы желудокъ его и кишки очистило отъ перваго, вязкаго кала. Послѣ 3-хъ или 4-кратнаго испражненія низомъ, новорожденный начинаетъ шевелить губами, сосать свой кулачекъ—и теперь-то его нужно приложить къ груди кормилицы, которая предъ симъ должна хорошо вымыть грудные соски, дать высосать или выжать бывшее, до прихода въ новый домъ, въ груди ея молоко, хорошо покушать и пить обыкновенный свой напитокъ (воду, квасъ и очень рѣдко пиво). Во все время кормленія грудью новорожденнаго, кормилица должна соблюдать чистоту и порядокъ, имѣть тихій и чуткій сонъ, охотно заниматься своимъ дѣломъ, любить своего питомца и пещись объ немъ, быть послушною, услужли-

вою, веселою, довольною, несварливою съ другими людьми и пр.

О содержаніи матери или кормилицы во все продолженіе кормленія младенца грудью, будетъ говорено въ другомъ мѣстѣ.

§ 19. Третій способъ кормленія младенца состоитъ въ употребленіи разной пищи, животной и растительной; онъ соединенъ еще съ бо̀льшими затрудненіями, чѣмъ первые два, и дѣти при немъ вообще растутъ довольно плохо; потому онъ и употребляется только въ крайности,—при недостаткѣ кормилицы, или бѣдными матерями. Извѣстнѣйшія питательныя вещества суть: животное молоко и его сыворотка, яица, мясные супы, различная крупа, морковный, ячменный кофе, саго, какао, разные мучные и слизистые отвары и пр.

Ослиное молоко лучше всякаго другаго дѣти переваривают и очень рѣдко получаютъ отъ него рѣзь, колику, вѣтры, поносъ и пр.; жаль только, что его не всегда имѣть можно въ достаточномъ количествѣ, даже весною и лѣтомъ, а осенью и зимою ослицы и вовсе не доятся. Козье молоко также очень прилично для питанія малютокъ; но его еще болѣе, чѣмъ коровье или ослиное, нужно разводить съ водою, иначе оно трудно переваривается дѣтскимъ желудкомъ; притомъ и козье молоко не всегда имѣть можно въ готовности, хотя употребленіе его соединено съ меньшими неудобствами, чѣмъ ослиное.

Коровье молоко, по дешевизнѣ своей, и по возможности его имѣть во всякое время, должно быть основаніемъ искусственнаго кормленія новорожденнаго. Для каждаго кормленія дитяти оно должно быть свѣже надоено (парное), всегда отъ одной и той же коровы, кормимой травою или сладкимъ сѣномъ; самая корова должна быть молода, нестельная и недавно отелившаяся; ее не должно содержать постоянно запертою въ хлѣвѣ, но ежедневно выводить на открытый воздухъ, а лѣтомъ выгонять на траву, въ поле.

Сыворотка, по легковаримости и питательности своей, предпочитается всякому животному молоку; она должна быть чистая и приготовляется такъ: телячій желудокъ мо-

чатъ два часа въ хорошемъ уксусѣ, потомъ надуваютъ его и высушиваютъ. Для приготовленія сыворотки, отрѣзываютъ отъ него кусочекъ длиною и шириною въ указательный перстъ; этотъ кусокъ размягчаютъ два часа въ чашкѣ воды, изъ которой его вынимаютъ и кладутъ въ кварту теплаго снятаго молока, потомъ болѣе нагрѣваемаго, но не до кипѣнія; черезъ $^1/_4$–$^1/_2$ часа молоко свертывается, и подъ его творогомъ находится свѣтлая и сладкая сыворотка; творогъ снимается, но сыворотка остается въ тепломъ мѣстѣ до-тѣхъ-поръ, пока на ея поверхности не перестанетъ появляться творогъ и она не сдѣлается совершенно чистою и прозрачною; послѣ чего сыворотка процѣживается, выливается въ стеклянный сосудъ и сберегается въ холодномъ мѣстѣ.

Кашка и супъ для дѣтей пріуготовляются такъ же, какъ и для взрослыхъ, только нужно для того употреблять нѣжную, свѣжую, чистую крупу, молоко и мясной бульонъ, все это умѣренно варить на угляхъ, до извѣстной густоты, при извѣстныхъ предосторожностяхъ, и приготовлять не болѣе какъ на одинъ разъ. Для питья младенца употребляются разныя отварныя воды, настоянныя на слизистыхъ листахъ и на корняхъ растеній, или приготовленныя вареніемъ въ водѣ различныхъ крупъ.

§ 20. Искусственное кормленіе назначается въ случаѣ смерти матери въ родахъ, или скоро по окончаніи оныхъ, или же когда, за болѣзнію, она не можетъ кормить младенца грудью. При семъ кормленіи брюшные органы дитяти также должны быть очищены отъ первыхъ нечистотъ приличнымъ легкимъ слабительнымъ (магнезіею, ревеннымъ сиропомъ) и потомъ оно бываетъ кормимо искусственною пищею. Животное молоко, какъ наибольше подходящее къ молоку матери, парное, некипяченое, но теплое, смѣшанное съ простою водою, есть самая приличная пища. При невозможности имѣть для каждаго кормленія свѣженадоенное молоко, какъ то бываетъ въ городахъ, его нужно слегка вскипятить, сберегать въ холодномъ мѣстѣ, и, предъ каждымъ кормленіемъ младенца, снимать съ молока жирный, сливочный устой. Столько же полезна для ново-

рожденнаго и сыворотка; та и другая, теплыми, даются дитяти помощію серебряной, или костяной ложечки. Сосательныя машины изъ стекла съ губкою у отверзтія ихъ трубки, или дѣтскіе костяные рожки вовсе для того не нужны. Въ первый разъ новорожденному дается пищи не болѣе 2-3, а впослѣдствіи также не больше 3-4 столовыхъ ложекъ. Прочія мѣры при искусственномъ кормленіи, касательно времени, числа, продолжительности и порядка кормленія дитяти, его сна, бдѣнія и пр. суть тѣ же, что́ и при питаніи грудью. Въ первые 6-10 дней младенца нужно кормить только молокомъ съ водою, уменьшая количество послѣдней ежедневно, и увеличивая дачу молока и учащая кормленіе сокращеніемъ промежутковъ между его часами; это еще болѣе разумѣется о сывороткѣ. Потомъ, чрезъ двѣ недѣли, къ молоку съ водою прибавляются болѣе питательныя вещества, или поочередно даются съ первыми. Вредно и отвратительно кашку, приготовляемую съ коровьимъ молокомъ или бульономъ изъ мяса и даваемую младенцу, для опредѣленія ея степени теплоты, брать прежде въ ротъ нянькѣ и смѣшивать со слюною, вонючею жидкостію гнилыхъ зубовъ, или даже и съ болѣзненною матеріею: кромѣ неопрятности, у малютокъ это причиняетъ трудноваримость пищи, молошницу, или даже заразительныя болѣзни; столько же вредно овлаженіе дѣтскаго рожка слюною, вмѣсто погруженія его въ приличную жидкость.

Выгоды, доставляемыя дѣтскимъ рожкомъ при искусственномъ питаніи, падаютъ всѣ на сторону дѣтской прислуги, а малютки получаютъ отъ того одинъ вредъ. Добрая и чадолюбивая нянька, на дѣлѣ ясно показываетъ, что дѣтскій рожокъ, при искусственномъ кормленіи младенца, вовсе не нуженъ, а при неосторожномъ употребленіи его, даже вреденъ; ибо рожокъ мараетъ ротъ дитяти; содержащіяся въ немъ вещества, не будучи часто перемѣняемы, лѣтомъ, или въ теплой комнатѣ, окисаютъ, а окисшая въ рожкѣ пища вредно дѣйствуетъ на пищевареніе, причиняетъ рвоту, рѣзь, поносъ, вѣтры и пр.; дѣти привыкаютъ безпрестанно сосать изъ рожка, и не имѣютъ времени хорошо переварить давно всосанную пищу; большой рожокъ искажаетъ ротикъ

дитяти, а маленькій легко проваливается въ полость рта и можетъ задушить младенца; отъ безпрестаннаго тренія о рожокъ десенъ, последнія толстѣютъ, жесткнутъ и затрудняютъ прорѣзываніе зубовъ; прорѣзавшіеся зубы рожкомъ мараются, и содержащаяся въ немъ кислота лишаетъ ихъ глазури и портитъ. Искренно желаемъ, чтобъ наши матери-крестьянки не кормили, особенно лѣтомъ въ полѣ, дѣтей своихъ рожкомъ.

§ 21. Младенецъ можетъ быть сытъ, здоровъ, расти и полнѣть, питаясь однимъ молокомъ матери, или кормилицы, до 6-8 мѣсяцевъ; но гораздо ранѣе, для облегченія матери, малюткѣ можно давать и другую пищу, особенно если дитя явно обнаруживаетъ голодъ, а въ грудяхъ матери оказывается недостатокъ въ молокѣ. Если мать или кормилица не крѣпкаго тѣлосложенія, а младенецъ здоровъ, если у первыхъ, при сильномъ сосаніи дитяти, подъ ложечкою появляется непріятное чувство, сухость въ гортани, судороги, шумъ и звонъ въ ушахъ, если дитя начинаетъ безпокойно спать, теряетъ свою бодрость и свѣжій цвѣтъ лица, его тѣло дѣлается слабкимъ и обвислымъ, и все это появляется на 4-3 и даже 2 мѣсяцѣ, безъ всякихъ слѣдовъ прорѣзыванія зубовъ,—то и въ семъ періодѣ, кромѣ груди, нужно младенцу давать и другую пищу. Но когда мать или кормилица крѣпки, здоровы и веселы, то младенцу можно давать, кромѣ груднаго молока, и другую пищу не прежде 7-8 мѣсяца, т. е. не задолго до періода отученія его отъ груди. Постороннюю пищу дѣтямъ нужно давать всегда въ жидкомъ видѣ; самая пища должна быть та же, что и при искусственномъ питаніи младенца.

При замѣтномъ недостаткѣ груднаго молока, посторонняя пища дается дѣтямъ 2-3 раза въ сутки по полчашкѣ, и количество ея увеличивается, по мѣрѣ возрастанія и укрѣпленія дитяти, до цѣлой чашки. Кормленіе младенца пищею и грудью должно происходить въ последовательномъ порядкѣ, и въ такомъ между собою промежуткѣ времени, чтобы прежде испитое матернее молоко уже сварилось, т. е. чрезъ 2-3 часа. Одна какая-либо избранная посторонняя

пища, при матернемъ молокѣ, бываетъ достаточна до совершеннаго отученія дитяти отъ груди; и при груди матери, ея достаточно дитяти давать 2-3 раза въ день.

По прорѣзаніи первыхъ переднихъ зубовъ, дѣтямъ можно давать и болѣе твердую пищу: сухарикъ, корочку хлѣба, и смотрѣть, чтобы дитя не проглотило разомъ всего куска пищи. Когда вышла у младенца бо̀льшая часть и коренныхъ зубовъ, то можно кормить легкэю пищею взрослыхъ, и давать ее въ бо̀льшемъ количествѣ. Этотъ періодъ дѣтской жизни также очень важенъ: теперь часто закармливаютъ малютокъ излишнею и худокачественною пищею, жирною, пряною, острою, и поятъ виномъ въ ложномъ предположеніи—скорѣе ихъ укрѣпить и откормить; отъ этого насильственнаго откармливанія и укрѣпленія, дитя получаетъ кровавый пострѣлъ, горячку, воспаленіе, завалы въ брюхѣ, золотуху, сухотку и пр. Для предотвращенія подобныхъ несчастій, нужно продолжать кормить дѣтей по прежде заведенному порядку, не накармливать ихъ до-сыта, но только такъ, чтобы накормленный младенецъ могъ еще скушать нѣсколько кусочковъ; давать дѣтямъ вышеприведенные роды пищи, съ прибавленіемъ кусочка телятины, цыпленка, но не разнообразить пищею, которая должна имѣть опредѣленную степень теплоты; малютокъ нужно кормить въ дѣтскомъ покоѣ, а не брать ихъ за общій столъ; не давать имъ сладостей, лакомствъ, пряностей, пироговъ, блиновъ и пр., кормить дѣтей по свареніи уже прежде съѣденной пищи, не давать имъ много пить во время ѣды и скоро послѣ оной; не усыплять малютку сейчасъ послѣ его накормленія, и не будить отъ сна для кормленія; дѣтей поить чистою водою и не давать имъ никакого вина, развѣ врачъ признаетъ это необходимымъ.

§ 22. Посему самый благотворный для младенца способъ питанія есть матерняя грудь; ее не можетъ замѣнить никакая другая пища; ибо матернее молоко приготовлено самою природою именно для этого младенца; оно одарено какою-то одинакою, родственною жизненностію, которую молоко, охлажденное и подвергнутое вліянію воздуха,

теряетъ невозвратно. Мы не знаемъ, что̀ теряетъ молоко при этихъ обстоятельствахъ; но опытъ показываетъ, что молоко, высасываемое младенцемъ прямо изъ груди матери, дѣйствуетъ на него благотворнѣе, чѣмъ выжатое и уже остылое. Матернее молоко даже въ количествѣ, недостаточномъ для прокормленія младенца, полезнѣе послѣднему, чѣмъ обильное молоко кормилицы; оно особенно возбуждаетъ дѣтское пищевареніе, а недостаточность его можетъ быть пополнена другою пищею, которая при семъ легче перевариваестся, чѣмъ сама по себѣ.

Посему мать, какъ бы она ни была слаба, по ея словамъ, но если только дѣйствительно не больна, можетъ давать грудь младенцу 2-3 раза въ день; для этого она всегда будетъ имѣть довольно молока; ибо натура помогаетъ матери въ ея благомъ намѣреніи и поступкѣ.

Для матери нѣжнаго и слабаго тѣлосложенія, сильнѣйшимъ убѣжденіемъ кормить самой своего младенца должна служить увѣренность, что чрезъ нѣсколько мѣсяцевъ, она съ безопасностію можетъ **отучить** дитя свое отъ груди, при извѣстныхъ, заблаговременно взятыхъ предосторожностяхъ. Всякой младенецъ долженъ быть заблаговременно приготовленъ къ отученію его отъ груди; ибо его мать или кормилица неожиданно могутъ заболѣть, или потерять въ грудяхъ молоко. Частая перемѣна кормилицы для дитяти столько же мучительна, какъ и отученіе его отъ груди, во всякомъ случаѣ наконецъ необходимое и весьма опасное во время прорѣзыванія зубовъ. Быстрое и крутое отученіе младенца отъ груди, всегда на него дѣйствуетъ вредно: онъ не ѣстъ искусственной пищи, плачетъ, страдаетъ пищевареніемъ, чахнетъ и умираетъ. Для предотвращенія подобнаго несчастія, нужно пріучать дитя заблаговременно, попеременно съ молокомъ матери, **принимать и другую пищу**, упомянутую при искусственномъ кормленіи; чрезъ это для младенца дѣлается нечувствительнымъ недостатокъ матерняго молока и укрѣпляется его пищевареніе. До 10-12 мѣсяцевъ посторонняя пища дитяти должна быть растительная, къ которой потомъ можно прибавлять и животную: супъ съ

телятиною, курицею, говядиною, мясную студень; наконецъ можно дать сосать дитяти кусочекъ телятины, цыпленка, что ему доставляетъ особенное удовольствіе; однако во всемъ этомъ нужно соблюдать постепенность и порядокъ въ употребленіи матерняго молока и посторонней пищи. Только при такой предосторожности младенецъ рѣже сосетъ грудь, непримѣтно забываетъ ее и привыкаетъ къ другой пищѣ, между-тѣмъ-какъ и самое молоко матери, отдѣляющееся только по мѣрѣ въ немъ потребности, также постепенно уменьшается. Время отученія младенца отъ груди измѣняется по нѣкоторымъ обстоятельствамъ со стороны матери и дитяти; обыкновенно начинается оно не прежде 9-12 мѣсяцевъ; въ это время уже прорѣзалось нѣсколько первыхъ зубовъ, младенецъ обращаетъ вниманіе на окружные предметы, занимается ими и довольно свободно владѣетъ ручками, можетъ сидѣть и ползать, и старается стать на ножки. Въ концѣ года младенецъ вообще можетъ перенести безъ вреда отученіе его отъ груди, хотя и бываетъ замѣтна въ немъ душевная горесть, которая дѣтей умныхъ и чувствительныхъ лишаетъ сна и производитъ въ нихъ волненіе, лихорадку съ ожесточеніями къ вечеру, и даже судороги; иногда дѣти дѣлаются задумчивыми, не ѣдятъ никакой пищи, видимо худѣютъ и даже могутъ подвергнуться большой опасности, если не дать имъ опять груди. Эти случаи, хотя и рѣдкіе, доказываютъ однако необходимость отучивать младенца отъ груди то раньше, то позже: раньше нужно отучивать слишкомъ смышленыхъ дѣтей, а позже тѣхъ, у которыхъ къ концу года не появились еще вовсе зубы, дабы поздняго прорѣзыванія послѣднихъ не сдѣлать еще опаснѣйшимъ чрезъ современное отученіе дитяти отъ груди.

Младенцы, кормимые однимъ матернимъ молокомъ болѣе года, не смотря на ихъ красоту и свѣжесть, рѣдко бываютъ такъ тверды тѣломъ, крѣпки силою, живы въ своихъ движеніяхъ и понятливы, какъ тѣ, которыхъ до года кормили различною пищею, сочною и питательною.

Отученіе младенца отъ груди производится рѣдчайшимъ припущеніемъ его къ груди и частѣйшимъ кормленіемъ по-

стороннею пищею. Отучать дитя лучше всего начинать ночью, хоть это и не легко, ибо младенца труднѣе обмануть въ его ночныхъ, чѣмъ дневныхъ привычкахъ; нѣсколько ночей сряду однимъ разомъ меньше прикладывать младенца къ груди, а потомъ такъ же съ нимъ поступаютъ и днемъ, и такъ продолжать нѣсколько недѣль, уменьшая число кормленій грудью до-тѣхъ-поръ, пока дитя совсѣмъ отъ того не отвыкнетъ. Обыкновеніе—отученному отъ груди младенцу давать поочередно рвотныя и слабительныя, есть самый вредный предразсудокъ.

§ 23. Младенецъ, кормимый женскою грудью, или стороннею пищею, подвергается множеству собственныхъ болѣзней, между которыми самыя частыя и разнообразныя суть **накожныя сыпи и опрѣлости, красныя пятна, щетинки** и пр., зависящія отъ дѣятельности пищеварительныхъ органовъ младенца и отъ нечистоплотнаго его содержанія. Ихъ можно предотвратить содержаніемъ дитяти въ сухихъ и чистыхъ пеленкахъ, частымъ купаньемъ его въ теплой водѣ и частою прогулкою на открытомъ воздухѣ и на солнышкѣ (воздушная, солнечная ванна), но отнюдь не употреблять другихъ какихъ-либо средствъ, особенно стягивающихъ и холода.

§ 24. **Молочная кора** появляется на волосистой части головы, около ушей и даже на лицѣ у дѣтей, питаемыхъ кормилицею, которой молоко слишкомъ питательно и жирно для ея питомца; эта сыпь составляетъ благодѣтельное чистилище, которымъ тѣло дитяти избавляется отъ излишка питательныхъ соковъ. Она проходитъ отъ постоянной, умѣренной діеты кормилицы въ пищѣ, отъ обмыванія самой коры слизистымъ отваромъ, сливками, и отъ содержанія дитяти въ чистотѣ и опрятности.

§ 25. **Періодическое лихорадочное посинѣніе** есть очень опасная болѣзнь, появляющаяся въ первомъ періодѣ дѣтской жизни. Она поражаетъ особенно дѣтей, кормимыхъ искусственно (по третьему способу), и состоитъ въ быстромъ посинѣніи всего тѣла, которое покрывается холоднымъ, клейкимъ пóтомъ; послѣ перваго, а иногда и послѣ втораго припадка, дитя не показываетъ никакой особенной боли,

но дѣлается безпокойнымъ, дышетъ скоро, коротко и, послѣ неправильнаго, глубокаго вздоха, жалостно плачетъ; зрачекъ его безслезнаго глаза сжимается судорожно; глаза тусклые, мутные и неподвижные; губы, носъ, языкъ, ротъ, ногти отливаютъ темно-синимъ цвѣтомъ; живость и крѣпость дитяти уменьшаются съ каждымъ приступомъ, такъ-что оно за нѣсколько времени до смерти не можетъ ни двигаться, ни кричать; моча къ концу приступа безцвѣтная и истекаетъ въ большомъ количествѣ; калъ желтый, зеленый, а предъ смертію—водянистый, пульсъ судорожно сжатый, почти натурально-скорый и даже медленнѣе натуральнаго; голодъ и жажда въ каждомъ приступѣ.

Первый приступъ посинѣнія продолжается 10–20 минутъ, а второй появляется чрезъ нѣсколько часовъ; слѣдующіе приступы бываютъ продолжительнѣе, промежутки между ними короче, припадки жесточе, и болѣзнь чрезъ 24 – 36 часовъ безпрерывнаго продолженія, оканчивается смертію.

Послѣ перваго приступа нужно искать врачебнаго пособія. До прихода врача, малютку нужно завернуть въ сухія, теплыя пеленки, поставить ему клистиръ изъ ромашки, яичнаго желтка и миндальнаго масла, и приготовить теплую ванну изъ горячей воды, щелочи и крѣпкаго настоя ромашки. При недостаткѣ врача, внутрь малюткѣ можно дать слабительное изъ кастроваго масла, магнезіи и цихорнаго сиропа, потому-что эта болѣзнь происходитъ отъ заваловъ брюшныхъ внутренностей при непомѣрномъ пичканьи младенца густою, тѣстообразною кашкою.

§ 26. Когда младенецъ не беретъ свободно груднаго соска, то мать и кормилица обыкновенно думаютъ, что у него **коротка подъязычная уздочка**; дѣйствительно же этотъ недостатокъ происходитъ очень рѣдко и узнается введеніемъ въ ротикъ малютки мизинца: если дитя изгибаетъ языкъ вокругъ перста и сосетъ, то это доказываетъ, что оно не имѣетъ сего недостатка; въ противномъ случаѣ, мизинецъ подъ языкомъ чувствуетъ напряженную уздочку, продолжающуюся отъ основанія языка къ его верхушкѣ. Эта уздочка болѣе надлежащаго связываетъ языкъ въ его движеніяхъ и заставляетъ его загибаться книзу, когда дитя хо-

четъ языкъ высунуть. Разрѣзъ короткой уздочки лучше всего дѣлается ножницами; но для производства этой маленькой операціи лучше пригласить врача; ибо при разрѣзѣ очень легко можно повредить подъязычную артерію, изъ которой кровотеченіе останавливается трудно, по причинѣ безпрерывнаго сосанія дитяти, которое безпрерывно проглатываетъ кровь, изливающуюся въ его ротикъ. Въ подобныхъ случаяхъ, для спасенія младенца, кровоточащіе сосуды можно прижечь раскаленною чулочною иголкою.

§ 27. Раздвоенная заячья губа есть также врожденный недостатокъ, препятствующій младенцу сосать грудь, и встрѣчающійся довольно рѣдко. Онъ происходитъ на срединѣ верхней губы, на ея ложбинѣ, простирается иногда въ ротъ, раздѣляетъ небо рта, даже до небной занавѣски, и бываетъ иногда двоякій, т. е. между двумя щелями верхней губы, находится еще кусочекъ оной въ видѣ треугольника. Этотъ недостатокъ легко уничтожается также неопасною операціею, которую нужно производить однако не прежде, какъ когда дитяти исполнится по-крайней-мѣрѣ шесть мѣсяцевъ.

§ 28 По мудрому распоряженію природы, новорожденный въ первые мѣсяцы не имѣетъ надобности въ зубахъ, а потому онъ и раждается безъ нихъ. Впрочемъ, и другіе органы въ нашемъ тѣлѣ развиваются также со временемъ постепенно, по мѣрѣ въ нихъ оказывающейся надобности. Обыкновенно между 7 и 8 мѣсяцами прорѣзываются два средніе зуба (рѣзцы) въ нижней челюсти, потомъ, чрезъ мѣсяцъ, появляются соотвѣтствующіе имъ передніе зубы въ верхней челюсти; далѣе выходятъ два боковые (рѣзцы) въ верхней, и потомъ два такіе же въ нижней челюсти. По выходѣ первыхъ восьми зубовъ, тѣло младенца успокоивается до 15-19 мѣсяцевъ, послѣ которыхъ начинаютъ выходить четыре угловые зуба, или клыки, потомъ четыре первые коренные, а въ исходѣ втораго года прорѣзываются остальные четыре коренныхъ зуба; всѣхъ молочныхъ зубовъ двадцать.

Изъ этого видно, съ какимъ благоразуміемъ и постепенностію натура прорѣзываетъ зубы: сначала выходятъ ма-

ленькіе рѣзцы, съ узкою, острою и угловатою верхушкою, весьма способною пробиться сквозь кость челюсти и десны, а потомъ вырастаютъ клыки, съ узкимъ и круглымъ вѣнчикомъ; каждый зубъ въ послѣдовательномъ порядкѣ, выходитъ въ опредѣленномъ промежуткѣ времени, одинъ за другимъ.

Натура, понимая, какъ трудно и опасно для нѣжнаго тѣла младенца прорѣзать зубы разомъ, раздѣляетъ эту работу на нѣсколько пріемовъ, оставляя между выхожденіемъ каждыхъ зубовъ извѣстный промежутокъ времени, въ который тѣло дитяти оправляется отъ прошедшаго прорѣзыванія зубовъ и приготовляется къ новому, будущему ихъ выхожденію.

Впрочемъ, прорѣзываніе зубовъ не всегда происходитъ въ такомъ осторожномъ, послѣдовательномъ порядкѣ: одни дѣти раждаются съ зубами, которые у другихъ выходятъ между 3 и 4 мѣсяцами, а у третьихъ на 9-10-12 мѣсяцѣ; иногда зубы прорѣзываются скоро одни за другими, или же всѣ разомъ; это неправильное выхожденіе зубовъ всегда опасно для младенца. Впрочемъ, и правильное прорѣзываніе зубовъ опасно, по близости мозга и по сочувственному на него вліянію другихъ органовъ; притомъ самое выхожденіе зубовъ не есть мѣстное дѣйствіе однѣхъ челюстей, но въ немъ участвуетъ весь организмъ. Во время прорѣзыванія зубовъ младенецъ бываетъ очень раздражителенъ и легко подвергается различнымъ болѣзнямъ, и потому теперь требуетъ особенно строгаго присмотра за собою: самый осторожный выборъ пищи, по ея количеству и качеству; лучше голодъ, чѣмъ пресыщеніе; прогулки на открытомъ воздухѣ въ хорошую погоду, поддержаніе испарины, для направленія къ кожи кровяныхъ приливовъ, легко возбуждающими треніями, теплыми ваннами, одѣваніе дѣтей прилично времени года, и особенно содержаніе ихъ ногъ въ теплотѣ и сухости; давать дѣтямъ въ руки тѣла, легко отъ слины размягчающіяся: корочку хлѣба, сухую жилу курицы, корень проскурняка, фіалки, размягченный кусокъ чистой кожи, сухую жилу телятины и, главное, поддерживать свободное испражненіе низомъ даже до поноса; запоръ всегда

вреденъ во время выхожденія зубовъ. Младенцу, сосущему еще грудь, кромѣ груднаго молока, не должно теперь давать никакой другой пищи; а его кормилица должна употреблять легкопитающую пищу и прохладительное питье; не показывать на глаза дитяти ничего такого, чего ему дать нельзя и что для него можетъ быть вредно. При запорѣ на низъ поставить младенцу клистиръ изъ ромашки и мыла, или дать ему манны, цикорнаго сиропа, касторовaго масла съ магнезіею; не останавливать появившагося поноса, который значительно облегчаетъ прорѣзываніе зубовъ.

При плачѣ, безсонницѣ и безпокойствѣ дитяти, при краснотѣ лица, глазъ, при жарѣ, краснотѣ и припухлости его десенъ, сильной жаждѣ и большомъ слюнотеченіи, при наклонности его все грызть и пр., для предупрежденія приливовъ крови къ головѣ, воспаленія мозга и судорогъ, по совѣту врача, нужно припустить по одной піявицѣ за ушами, сдѣлать теплыя ножныя ванны и дать прохлаждающее слабительное. Во время прорѣзыванія зубовъ, чаще и большей опасности подвергаются полныя и здоровыя, чѣмъ слабыя дѣти, и при появленіи судорогъ у послѣднихъ полезнѣе мушка за ушами, чѣмъ піявицы; въ это время сама натура за ухомъ дитяти производитъ нѣчто въ родѣ мушки или фонтанели, которую нужно поддерживать въ ея дѣйствіи масломъ, отваромъ проскурняка и даже мушкою; безъ этой предосторожности, послѣ скораго заживленія такого источника, можетъ появиться упорное воспаленіе глазъ, жестокая рѣзь въ животѣ и даже судороги.

При появленіи, во время прорѣзыванія зубовъ, первныхъ припадковъ, леченіе должно быть направляемо не противъ одной головы, но еще болѣе противъ брюха; это такъ справедливо, что большая часть чисто-первныхъ недуговъ (падучая болѣзнь, судороги, острая водяная болѣзнь мозга), поражающихъ младенца, первоначально зависитъ отъ пищеварительнаго канала. Замѣчаніе сіе основывается на томъ, что вся жизнь дитяти состоитъ только въ ѣдѣ и снѣ, и всѣ болѣзненныя причины въ дѣйствіи своемъ направляются и сосредоточиваются въ его желудкѣ и кишкахъ, и уже отсюда простираются на мозгъ.

О другихъ дѣтскихъ болѣзняхъ, неимѣющихъ прямой причинной связи съ кормленіемъ младенца въ первый годъ его жизни, какъ-то: объ острыхъ сыпяхъ, коклюшѣ, острой водяной болѣзни головы и пр., мы будемъ говорить въ особой статьѣ (дѣтскія болѣзни).

§ 29. Больнаго младенца нужно, сколько можно, менѣе лечить внутренними средствами. Внутреннія дѣтскія болѣзни узнаются чрезвычайно трудно, а малѣйшая несообразность лекарства роду и степени болѣзни на нѣжное тѣло младенца дѣйствуетъ очень вредно. Употребленіе рвотныхъ и слабительныхъ должно быть назначаемо только врачемъ, и то въ необходимости, хотя рвота и поносъ у дѣтей происходятъ легче, чѣмъ у взрослыхъ людей. Запоръ на низъ и вѣтры можно уничтожить растираніемъ брюшка дитяти предъ огнемъ въ каминѣ и простымъ клистиромъ; излишній поносъ— слизью съ укропною водою, припарками, ароматными мазями. Свѣжій, сухой и чистый воздухъ, солнечный свѣтъ, умѣренная теплота, опрятность одѣянія и чистота дѣтскаго покоя, и особенно здоровое молоко и нѣжная попечительность матери для младенца, въ большей части его болѣзней могутъ замѣнить всякую аптеку.

Б. ВОСПИТАНІЕ МЛАДЕНЦА ОТЪ ОДНОГО ГОДА ДО СЕМИ ЛѢТЪ.

§ 30. По прошествіи года у младенца начинаютъ развиваться и дѣйствовать мышцы: заднія мышцы тѣла (разгибающія), приходятъ въ равновѣсіе съ передними (сгибающими), спина укрѣпляется и плотнѣетъ, задніе отростки ея позвонковъ вырастаютъ и препятствуютъ туловищу тѣла загибаться кзади, и чрезъ то младенецъ пріучается держать тѣло прямо; въ это же время развиваются и прочія мышцы тѣла и твердѣютъ кости. Но иногда сочлененныя волокна костей и сумочныя ихъ перепонки, отъ частаго и продолжительнаго движенія, до того разрастаются, что, по причинѣ ненадлежащаго укрѣпленія костей, происходитъ болѣзненное искривленіе членовъ, произвольные вы-

вихи ногъ, размягченіе костей (англійская болѣзнь.) Эти несчастныя послѣдствія бываютъ тѣмъ неизбѣжнѣе, если, не уважая крика младенца, когда онъ стоитъ, заставляютъ его ходить часто и скоро. Искривленіе сустава часто начинается нечаяннымъ и быстрымъ удлиненіемъ члена, у дѣтей, повидимому, крѣпкихъ и хорошо сложенныхъ. Оно требуетъ совершеннаго спокойствія тѣла, умѣренной, но крѣпительной и легко варимой пищи, теплыхъ, мягчительныхъ ваннъ, таковыхъ же припарокъ и треній, припущенія иногда піявицъ вокругъ припухшаго сочлененія.

§ 31. Для однолѣтнихъ младенцевъ измѣняется ихъ физическое воспитаніе въ одѣяніи, питаніи и обращеніи съ ними постороннихъ людей и прислуги. Матери съ большимъ вкусомъ и разнообразіемъ умѣютъ одѣвать своихъ любимцевъ; противъ этого ихъ невиннаго желанія, мы ничего не имѣемъ сказать, если только онѣ пріятному не жертвуютъ полезнымъ. Нѣкоторыя матери у тѣмячка дѣтской головки, гдѣ находятся остичники, для большой защиты мозга, кладутъ подъ шапочку хлопчатую бумагу: для здоровыхъ и крѣпкихъ малютокъ эта предосторожность излишня, а у слабыхъ и хворыхъ — ее допустить можно. Для защиты головки младенца, во время паданія, ее покрываютъ иногда шапочкой въ родѣ маленькой турецкой чалмы, приготовляя ее изъ какойлибо матеріи и набивая хлопчатою бумагою; она покрываетъ боковыя части головки и оставляетъ открытымъ тѣмя. Эта шапочка въ покрываемыхъ ею частяхъ головы вынуждаетъ испарину, чрезъ что и непокрытое тѣмя сильнѣе располагается къ простудѣ; она разслабляетъ кожу дѣтской головки, и дитя, при малѣйшемъ поводѣ, получаетъ насморкъ, воспаленіе ушей и глазъ, слабо видитъ, слышитъ и даже обоняетъ. Усиливая приливы крови къ головѣ, шапочка увеличиваетъ опасность младенца во время прорѣзыванія другихъ зубовъ.

Рубашечка и платье для начинающаго ходить младенца не должны быть слишкомъ длинны, для того, чтобы, вставая или на походкѣ, оно не наступило на ихъ подолъ и не падало. Дитя нужно одѣвать на прогулкахъ сообразно времени года, а въ комнатѣ по-лѣтнему; лѣтомъ на прогул-

кахъ его голову нужно защищать отъ солнечнаго свѣта, а зимою отъ холода; лѣтняя шапочка можетъ быть шелковая, или бумажная, а зимняя—суконная; шейку лѣтомъ держать открытою, а зимою повязывать слабко легкимъ платочкомъ. Ножки дѣтей, зимою, кромѣ чулочковъ и башмаковъ нужно завертывать, на прогулкѣ на рукахъ няньки, или въ экипажѣ, въ теплое одѣяло. Дѣтскіе башмачки можно приготовлять изъ плотной шелковой, или бумажной матеріи, либо изъ мягкой кожи; они должны быть не узки, не коротки и не жестки.

Почти каждая мать, желая доставить искреннюю радость папѣ, наряжаетъ своего 18-ти мѣсячнаго сына въ панталоны. Не смотря на невинную при семъ цѣль матери и красоту этого наряда, послѣдній можетъ быть вреденъ для малютки и не долженъ быть употребляемъ прежде четвертаго года дитяти, да и то прежде въ видѣ турецкихъ шараваръ, ибо дитя легко мараетъ панталоны, каломъ и мочею, ихъ не всегда удобно скидать и надѣвать; плотно сидящіе панталоны легко натираютъ въ сгибахъ тѣла малютки.

§ 32. Матери, родные, знакомые, дѣтская прислуга и пр. имѣютъ обыкновеніе цѣловать малютокъ въ уста, и остаются въ такомъ положеніи нѣсколько секундъ, заставляя дитя вдыхать выдыхаемый ими воздухъ. Это выраженіе любви для дѣтей вредно: оно прерываетъ дыханіе дитяти, и заставляетъ его вдыхать выдохнутый воздухъ, уже неспособный къ дыханію (углекислый гасъ), и можетъ младенцу сообщить заразу, какъ это и дѣйствительно уже было замѣчено многими врачами.

§ 33. Прежде было въ обыкновеніи стричь, брить и убирать волосы малютокъ различнымъ образомъ; это обыкновеніе теперь просвѣщенными матерями справедливо оставлено вовсе. Самая лучшая и здоровая уборка головныхъ волосъ, у мальчиковъ, состоитъ въ стриженіи ихъ порусски, въ кружокъ (по-кучерски), а у дѣвочекъ, собственная дѣтская уборка (à l'enfant); причемъ ежедневное разчесываніе волосъ и опрятное ихъ содержаніе также необходимы.

§ 34. **Прокалываніе ушей у дѣвочекъ**, для ношенія серегъ, не должно быть производимо слишкомъ рано, зимою, или когда дѣти должны находиться безвыходно въ комнатѣ, когда у дѣтей находятся разныя сыпи на головѣ, лицѣ, или другой части тѣла, ибо: 1) малютки, по невѣдѣнію, могутъ вытянуть продѣтую въ ушко проволоку и его разорвать; 2) у дѣтей съ проколотыми ушами, сидящихъ безвыходно въ комнатѣ, маленькая раночка нагнаивается, наружное ухо воспаляется, припухаютъ, твердѣютъ и нагнаиваются ушныя железа, которыя потомъ трудно заживаютъ и оставляютъ послѣ себя безобразный рубецъ; 3) колотая раночка уха, при сыпи на тѣлѣ, сильно сама гноится и позади уха причиняетъ рожистое воспаленіе и продолжительное нагноеніе, проходящее не прежде излеченія всей сыпи.

§ 35. **Шнуровку или корсетъ**, для сохраненія и улучшенія таліи тѣла, теперь употребляютъ уже 3 - 4 лѣтнимъ дѣвочкамъ. Вредъ, причиняемый шнуровками нѣжному, гибкому и мягкому тѣлу дѣвочекъ вообще очень великъ; особенно же вредно дѣйствуетъ корсетъ на женскій тазъ, котораго мягкія, гибкія еще хрящеватыя кости, будучи постоянно сжимаемы пружинами корсета, не могутъ разрастись достаточно въ ширину, и образуютъ узкую полость таза, съ трудомъ вмѣщающую въ себѣ въ послѣдствіи беременную матку. Безпокойная и трудная беременность, мучительные и опасные роды, такъ частыя между женщинами средняго и высшаго класса людей, въ быту простолюдиновъ встрѣчаются очень рѣдко, и тогда зависятъ обыкновенно отъ явственнаго болѣзненнаго устроенія тѣла вообще или костей таза въ особенности; кромѣ того, уродливое образованіе новорожденнаго, искривленіе его членовъ, щедушное тѣлосложеніе дитяти суть также слѣдствія его стѣсненнаго положенія въ утробѣ матери. Въ особенности вредное дѣйствіе корсетовъ состоитъ въ слѣдующемъ: они во время движеній дѣвочекъ, слишкомъ прижимаютъ и изъязвляютъ ихъ нѣжную кожу и причиняютъ чрезъ то чувствительную боль, которая принуждаетъ дѣвочку невольно нагибаться къ больной сторонѣ, тѣломъ держаться косвен-

но, и расти въ такомъ направленіи; затрудняютъ свободное обращеніе крови, препятствуютъ расширенію грудной полости и развитію грудей, которыя часто отвердѣваютъ и поражаются ракомъ. Безпрерывное давленіе корсета на брюхо разстроиваетъ пищевареніе, причиняетъ боли, а переднею стальною пластинкою, растискиваетъ печень почти на двѣ части и производитъ въ ней завалы, нижнія ребра загибаются внутрь, сжимаются, и вытѣсняются изъ своего положенія внутренности, и слѣдствіемъ всего этого бываетъ хилая жизнь матери, жалкое и недолговѣчное ея поколѣніе. Переднія и боковыя кости таза, у взрослыхъ срастающіяся въ одну кость, а у дѣтей соединяющіяся съ уступчивымъ хрящемъ, уклоняются отъ своего направленія, сдвигивается и стѣсняется полость таза, отчего беременность дѣлается мучительною, а роды трудными и опасными. Конечно, усовершенствованіе нынѣшнихъ корсетовъ ограничиваетъ ихъ вредное дѣйствіе; но такими корсетами, по ихъ дороговизнѣ, немногія семейства могутъ пользоваться; а страсть къ нарядамъ равно сильна у богатыхъ и бѣдныхъ.

§ 36. Нянька и даже посторонніе люди, для собственнаго спокойствія, или для глупой потѣхи надъ пьянымъ младенцемъ, нерѣдко даютъ дѣтямъ вино, спиртъ и даже опій, и тѣмъ ослабляютъ умственныя способности дитяти, останавливаютъ его ростъ и производятъ въ тѣлѣ расположеніе ко многимъ болѣзнямъ, особенно железъ. Дитя, напоенное виномъ или спиртомъ въ маломъ количествѣ, бываетъ веселѣе и живѣе, а выпивши вина болѣе — лѣнивѣе и неповоротливѣе обыкновеннаго, и изъ рта издаетъ винный запахъ; младенецъ можетъ упиться даже молокомъ своей пьяной кормилицы. Гораздо труднѣе открыть, если нянька даетъ дитяти отваръ головокъ бѣлаго мака, или другія одуряющія и усыпительныя средства (белену, дурманъ, красавицу и пр.); дѣйствія этихъ ядовъ можно узнать не прежде, какъ когда они произвели въ здоровьи младенца уже значительное разстройство. Явленія, происходящія отъ употребленія дитятею сихъ средствъ, скорѣе, или медленнѣе оказывающіяся, суть слѣдующія: 1) долѣе или короче продолжающееся оглушеніе, изъ котораго дитя силит-

ся выйти, и потомъ опять впадаетъ въ оное; безпокойный, некрѣпительный сонъ, сопровождаемый визгомъ и храпѣніемъ, и продолжающійся безпрерывно 12 – 24 часа, смотря по количеству принятаго яда; 2) упорный запоръ на низъ, въ теченіе нѣсколькихъ дней, неуступающій ни раздражающимъ клистирамъ, ни слабительнымъ; послѣ труднаго испражненія низомъ кала въ видѣ шариковъ, или вязкой слизи, дитя впадаетъ въ слабость, похожую на обморокъ; 3) равнодушіе къ любимымъ дѣтскимъ игрушкамъ; вялость въ движеніи рукъ и ногъ, блѣдная, слабкая, сухая, неупругая кожа, низкая степень теплоты всего тѣла, сильно вздутое брюхо, на которомъ бываютъ видны маленькіе кровяные сосуды, и чрезъ стѣны коего явно ощупываются отвердѣлыя железа *брыжейки*; 4) скорое похудѣніе всего тѣла, особенно ногъ, не смотря на хорошій аппетитъ; дитя ѣстъ въ полусонномъ состояніи; 5) безчувственность къ радости и боли, посинѣніе всего тѣла во время крика или испражненія низомъ; 6) тусклые, глубоко въ свои полости запавшіе глаза, коихъ бѣлокъ отливаетъ свѣтло-синимъ цвѣтомъ, зрачекъ расширенъ или сжатъ, и къ яркому свѣту малочувствителенъ; 7) медленный, слабый, перемежный пульсъ, перемежное, со вздохами, дыханіе, и изнурительная лихорадка съ пòтомъ, не смотря ни на какое леченіе, оканчивающаяся смертію.

§ 37. Въ первые два или три года никогда не должно слишкомъ противорѣчить младенцу ни въ его желаніяхъ, ни отвращеніяхъ, особенно скоро послѣ обѣда: дитя отъ того можетъ получить рѣзь въ животѣ, рвоту, поносъ. Не нужно принуждать ребенка, чтобъ ѣлъ ту пищу, которая ему не нравится, въ какомъ бы видѣ ему ея ни подали: принужденно съѣденная пища, не смотря на ея доброту и питательность, можетъ болѣе причинить вреда въ желудкѣ, чѣмъ другая, охотно съѣденная пища и гораздо худшая первой: принужденіе уменьшаетъ цѣну пищи. Равно не нужно настоятельно стараться побѣдить и разомъ уничтожить отвращеніе отъ чего-либо младенца: это также можетъ быть для него вредно. Отвращеніе можетъ зависѣть отъ органической особенности тѣла дитяти; оно подоб-

но странному вкусу къ нѣкоторымъ вещамъ, происходящему въ болѣзняхъ, и требующему не словесныхъ убѣжденій, но лекарствъ. Несправедливо думаютъ, что младенецъ, хорошо воспитываемый, не долженъ имѣть никакого особеннаго вкуса къ чему-либо; странный вкусъ дитяти часто не зависитъ отъ его произвольной прихоти, но есть благотворный намекъ его благодѣтельной натуры. Притомъ извѣстно, что вкусъ дитяти со временемъ измѣняется, и оно ѣстъ и пьетъ охотно впослѣдствіи то, что прежде возбуждало въ немъ отвращеніе. Нужно также замѣчать ту пищу, которая, не смотря на ея пріятность для дитяти, худо однако перевариваются въ его желудочкѣ; это особенно должно разумѣть о различныхъ плодахъ.

§ 38. Младенецъ ѣстъ съ двоякою цѣлью: *для питанія и ращенія своего тѣла*, и потому, въ сравненіи со взрослымъ человѣкомъ, онъ имѣетъ нужду гораздо въ бо́льшемъ количествѣ пищи. Вся дѣятельность младенческаго тѣла почти исключительно состоитъ въ выработываніи питательнаго сока и въ пресуществленіи его, чрезъ кровь, въ дѣтское тѣло; посему дитя необходимо должно часто ѣсть, т. е. по-крайней-мѣрѣ 4 раза въ сутки, и столько же разъ должна перевариваться съѣденная пища въ желудкѣ. Самая пища, по ея качеству, должна сколько можно ближе подходить къ тѣлу младенца, и такую намъ въ изобиліи доставляетъ животное царство. Мясная пища не только удовлетворяетъ скорѣе голодъ, и удобнѣе свариваетея въ желудкѣ, но легче пресуществляется въ тѣло младенца, болѣе доставляетъ питательнаго сока, и тѣмъ сильно ускоряетъ ращеніе дѣтскаго тѣла, будучи употребляема даже въ небольшомъ количествѣ. Говорятъ, что мясо не годится для дѣтей, что они его трудно перевариваютъ, что оно слишкомъ ихъ возбуждаетъ, горячитъ и даже дѣлаетъ нравъ дитяти суровымъ и злымъ; все это совершенно несправедливо, и основано на предразсудкѣ, родившемся въ головѣ чувствительныхъ аркадскихъ философовъ, и отнюдь не взятомъ изъ опыта. Еслибы природа не хотѣла, чтобы мы кормились мясомъ, то она не дала бы намъ клыковъ, видимо назначенныхъ для разрыванія

мяса. Дитя имѣетъ особенный вкусъ къ мясу, и очень радуется, получивъ въ первый разъ ножку цыпленка. Теперь извѣстно, что животная пища сваривается лучше и скорѣе растительной, и доставляетъ гораздо болѣе прочнаго питательнаго соку. Но, кормя младенца мясомъ, нужно выбирать для того свѣжее, молодое, мягкое мясо, приготовлять его просто, безъ всякой, особенно пряной примѣси; мясо старое, копченое, соленое, приготовленное съ различными пряностями, вовсе не годится для дѣтей; да и хорошую животную пищу нужно соединять съ домашнею растительною, и вообще разнообразить кушаньемъ дитяти, смотря по его тѣлосложенію, полнокровному и крѣпкому, или слабому и лимфатическому: чрезъ это младенецъ не привыкнетъ къ одному какомулибо роду кушанья, и не приведетъ мать въ затрудненіе, при недостаткѣ любимой его пищи.

§ 39. По выхожденіи первыхъ (молочныхъ) зубовъ, что обыкновенно послѣдуетъ не прежде исхода третьяго года, нужно стараться объ укрѣпленіи младенческаго тѣла. Для этого надобно постепенно и съ осторожностію дитя подвергать воздушнымъ перемѣнамъ, одѣвать его сообразно времени года, но не кутать особенно головку, пріучать къ длиннымъ и долгимъ, но неутомительнымъ прогулкамъ, заставлять его бѣгать въ саду, на улицѣ, въ полѣ. Ничто такъ не вредно для дитяти, какъ излишняя объ немъ заботливость матери, которая не пускаетъ его гулять при малѣйшемъ измѣненіи погоды, и которая, опасаясь, чтобы дитя ея не разгорячилось, бѣгая на воздухѣ, держитъ его взаперти и почти безъ движенія: такой младенецъ привыкаетъ къ покою, единообразной теплотѣ комнаты, дѣлается слабымъ и изнѣженнымъ и не можетъ переносить ничтожнаго холода, легкой сырости и самаго умѣреннаго движенія.

Во время прогулки на открытомъ воздухѣ и въ комнатѣ, нужно младенца занимать разными играми, которыя упражняютъ и развиваютъ его мышцы и кости, а члены дѣлаются гибкими и подвижными; кататься по землѣ, особенно песчаной, игра въ мячикъ, воланъ, въ жмурки, катанье

обручика и пр. въ этомъ отношеніи весьма полезно для 3-хъ 6-тилѣтнихъ дѣтей.

§ 40. По мѣрѣ того, какъ младенецъ начинаетъ понимать употребленіе своихъ чувствъ, онъ приводитъ ихъ въ безпрестанное дѣйствіе, дабы сколько-нибудь удовлетворить раждающимся въ немъ жаждѣ познаній и чувству наслажденія. Предметы, понятные для развивающагося въ ребенкѣ смысла, производятъ впечатлѣніе въ его мозгу сильное и продолжительное. Первыя понятія младенца тѣмъ болѣе достойны вниманія и присмотра его родителей, что эти понятія, впослѣдствіи, составляютъ зародышъ и основаніе, изъ котораго развиваются мысли и сужденія дитяти.

Младенецъ безпрестанно увлекается своими чувствами: онъ хочетъ все видѣть, все слышать, осязать, вкушать; только послѣ продолжительнаго употребленія своихъ органовъ чувствъ—глазъ, ушей, рукъ и языка,—онъ научается зрѣнію, слуху, осязанію, вкусу и пр. и начинаетъ давать себѣ отчетъ, различая и сравнивая впечатлѣнія предметовъ; потомъ дитя замѣчаетъ у другихъ выраженія мыслей, соединяетъ ихъ между собою и употребляетъ ихъ самъ наконецъ, для изъясненія собственныхъ мыслей и чувствованій, переходя постепенно къ развитію и употребленію умственныхъ способностей. Дитя, понимая видимые предметы и рѣчь его окружающихъ, не можетъ еще пока выразить самъ своего понятія, по несовершенству его органовъ рѣчи: простые звуки голоса, улыбка, крикъ, плачъ, составляютъ всю его рѣчь; потомъ къ односложнымъ гласнымъ буквамъ онъ нечувствительно присоединяетъ нѣкоторыя согласныя, составляетъ слова, а наконецъ и рѣчь. Очень часто дѣти долго не могутъ выговаривать извѣстныхъ согласныхъ буквъ (р, л, к и пр.).

§ 41. Между 5 и 7 годами начинаютъ выпадать млечные и прорѣзываться новые зубы, которые остаются уже на всю жизнь. Эта перемѣна въ тѣлѣ младенца также очень важна; она часто соединяется съ быстрымъ удлиненіемъ всѣхъ костей, отчего тѣло младенца дѣлается нѣжнымъ, гибкимъ и тонкимъ, сильнѣе подвергается перемѣнамъ воздушнымъ и скорѣе устаетъ отъ всякаго его заня-

тія; незначительное же измѣненіе теплоты или холода, легкая погрѣшность въ діетѣ, излишнее движеніе могутъ сдѣлать его больнымъ, и потому вообще говорятъ: дитя хвораетъ къ росту. Во все время прорѣзыванія вторыхъ зубовъ, т. е. отъ 6 до 9 года, нужно обращать вниманіе на эту раздражительную слабость, особенно гнѣздящуюся въ слизистыхъ оболочкахъ пищеварительныхъ органовъ и легкихъ; въ семъ-то періодѣ возраста, младенецъ часто заболѣваетъ воспаленіемъ горла, кашлемъ, перепончатою жабою (крупъ), коклюшемъ, глистами, ослизеніемъ желудка и кишекъ, простымъ и кровавымъ поносомъ и пр. Кости и зубы, какъ плотныя части, послѣдніе развиваются и усовершаются въ младенцѣ: тогда-какъ всѣ органы его тѣла уже давно окончили свое преобразованіе; первые зубы еще не выпали и не выросли вторые, а многія кости не достигли надлежащей степени крѣпости и плотности.

Но болѣе груди и брюха, въ это время дѣтскаго возраста, даже болѣе чѣмъ при первомъ прорѣзываніи зубовъ, сочувственно поражается мозгъ, который, будучи болѣе развитъ теперь въ своихъ дѣйствіяхъ и сдѣлавшись доступнѣе, чрезъ наружные органы чувствъ, для внѣшнихъ впечатлѣній, переполненный такъ сказать дѣятельностію и приливами крови, легко поражается и болѣзнями. Посему въ это время не должно занимать младенца предметами, слишкомъ напрягающими его вниманіе, а гораздо лучше развлекать его частыми прогулками, различными играми, простою, полезною работою, но отнюдь не до усталости и не до пота; остерегать его отъ упаденій, особенно на голову и отъ всѣхъ игръ, устремляющихъ кровь къ мозгу, какъ-то: качели, стояніе головою внизъ, а ногами кверху и пр. Весьма опасно также продолжительное дѣйствіе солнечныхъ лучей на открытую голову младенца: весьма опасное воспаленіе мозга (солнечный ударъ, coup de soleile) обыкновенно бываетъ того слѣдствіемъ.

§ 42. Почти столько же, какъ физическое, важно и нравственное воспитаніе младенца, который тѣломъ и душею бываетъ гибокъ, и, подобно мягкому воску, легко воспринимаетъ всѣ возможныя формы. Уже въ колыбельномъ ди-

тяти можно замѣтить его нѣжную особенность, и соображать съ нею наше обращеніе съ младенцемъ. Лучше всѣхъ воспитаніемъ дитяти можетъ располагать сама его мать: только она можетъ хорошо замѣтить склонности и желанія своего младенца и успокоивать его убѣжденіемъ, удовлетвореніемъ, или развлеченіемъ, смотря по предметамъ желанія, или отвращенія младенца. Сколько вредна для дѣтей потачка ихъ прихотямъ, столько же пагубно и постоянное сопротивленіе ихъ невиннымъ желаніямъ. Въ первомъ случаѣ дитя дѣлается настоящимъ деспотомъ и мучителемъ окружающихъ его людей, а во второмъ, не говоря уже о физическихъ болѣзняхъ, происходящихъ отъ продолжительнаго крика и гнѣва младенца, и каковы суть спазмы, грыжи, сильныя біенія сердца, рвота, рѣзь въ животѣ и проч. младенецъ дѣлается угрюмымъ, суровымъ и своевольнымъ. Младенецъ, котораго часто бранятъ, сердятъ, которому упорно отказываютъ въ исполненіи его желаній, въ свою очередь, дѣлается брюзгливымъ, сердитымъ и настойчивымъ въ удовлетвореніи тѣхъ прихотей, которыя онъ легко бы позабылъ, еслибы, при невозможности исполнить его дѣтскую прихоть, его самого старались слегка отклонить отъ оной. Беззаботные родители, которые ни сами не смотрятъ, ни не хотятъ выбрать хорошихъ нянекъ для присмотра за дѣтьми своими, подвергаютъ послѣднихъ множеству болѣзней и нравственныхъ недостатковъ. Въ такихъ случаяхъ обыкновенно всю вину слагаютъ на природу, которая будто бы обидѣла своими дарами бѣдныхъ малютокъ, между-тѣмъ-какъ сами родители бываютъ причиною несчастія своихъ дѣтей. Избалованнаго младенца нужно исправлять не рѣшительнымъ сопротивленіемъ его прихотямъ, но принятіемъ участія въ его положеніи, состраданіемъ къ его мнимому несчастію и обхожденіемъ съ нимъ какъ съ больнымъ, которому желаютъ дать лекарство, вовсе не обращая вниманія на предметы его прихотей, и показывая видъ, что только одна болѣзнь могла причинить ему такое огорченіе.

§ 43. Умственное воспитаніе младенца не входитъ въ составъ нашего плана; но мы почитаемъ нужнымъ здѣсь замѣтить, что преждевременное развитіе его умственныхъ

способностей, подавляя физическое образованіе и укрѣпленіе тѣла, для младенца можетъ быть очень вредно. Нѣжное тѣло дитяти, будучи не въ состояніи выдержать усиленныхъ напряженій ума, изнемогаетъ и подавляется; и маленькій геній не можетъ держаться на ногахъ и не имѣетъ ни твердости въ тѣлѣ, ни силы въ дѣйствіяхъ; ибо дѣятельность мозга ослабляетъ пищевареніе въ желудкѣ, отнимаетъ аппетитъ, замедляетъ кровотвореніе и питаніе тѣла, которое, при малѣйшемъ поводѣ, заболѣваетъ и изнемогаетъ отъ легкой болѣзни.

Посему поставляется правиломъ: никогда не торопиться началомъ обученія дитяти, не смотря на самыя счастливыя способности его ума, а нужно обождать физическаго развитія дѣтскаго тѣла. Мудрая природа дѣйствуетъ постепенно и съ осторожностію, и намъ остается въ этомъ, какъ и во всякомъ другомъ случаѣ, только ей подражать. Начало обученія младенца наукамъ должно быть для него игрушкою и увеселеніемъ, а не ученымъ занятіемъ. Въ часы ученія дитя должно находить только какъ бы отдохновеніе отъ его тѣлесныхъ упражненій, и не обременяя памяти, не напрягая ума, оно непримѣтнѣе и безъ принужденія изучитъ всѣ предметы дѣтскихъ свѣдѣній.

Но относительно образованія **характера и сердца** дитяти, дѣло содержится совсѣмъ иначе: здѣсь съ того времени, какъ только младенецъ начинаетъ смыслить, понимать вещи, различать хорошее отъ худаго, нужно стараться твердо напечатлѣть въ его сердцѣ различіе между добромъ и зломъ. Столько же важно раннее наставленіе дитяти и въ Религіи, которую нужно ему представлять подъ видомъ любви и благодарности, а не науки и размышленія. Дитя должно понимать Религію сердцемъ, а не умомъ; умственныя убѣжденія въ Религіи, впослѣдствіи, съ развитіемъ ума, подлежатъ измѣненію, но сердечная, душевная увѣренность въ религіозныхъ истинахъ, остается на всю жизнь.

Физическое и умственное усовершенствованіе дитяти содержится между собою противоположно: при значительномъ перевѣсѣ одного, замедляется другое, и обратно. Но физическое воспитаніе, служа основаніемъ умственному, должно

предшествовать послѣднему. Въ крѣпкомъ, здоровомъ, правильно устроенномъ и дѣйствующемъ тѣлѣ полетъ ума бываетъ свободенъ, легокъ и продолжителенъ, и тѣлесно совершенный, но умственно отсталый младенецъ, скоро нагоняетъ своихъ сверстниковъ въ разныхъ предметахъ дѣтскихъ свѣдѣній. Многіе люди, съ отличнѣйшими дарованіями поздно начинали свое умственное образованіе; напротивъ того ранніе ученые скороспѣлки, впослѣдствіи ничему болѣе не могли изучиться: вышедъ изъ университета съ полными наградами за успѣхи, они не подвинулись далѣе въ своихъ познаніяхъ, частію потому, что вовсе перестали заниматься науками, а частію и оттого, что ихъ тѣло донынѣ подавленное въ академіи учеными занятіями, на свободѣ воспріяло свою силу, и въ свою очередь ограничило полетъ и развитіе ума. Въ этомъ случаѣ умственное образованіе терпитъ очень много, а при содѣйствіи страстей, поддерживаемыхъ возрастающими тѣлесными силами, оно и вовсе останавливается, и даже жизнь юноши подвергается опасности.

Зависть и ревность также сильно дѣйствуютъ на здоровье дѣтей. Родители и наставники часто недовольно основательно обсуживаютъ несчастныя послѣдствія, какъ явнаго предпочтенія однихъ и пренебреженія или забвенія другихъ дѣтей, такъ и возбужденія между питомцами излишняго соревнованія или соперничества, Дитя, имѣющее причину завидовать или ревновать другимъ дѣтямъ, теряетъ свое добродушіе, кротость и откровенность, ненавидитъ другихъ, часто сердится, свирѣпѣетъ, дѣлается скучнымъ, печальнымъ; ребенокъ, безпрестанно занятый мыслію, что онъ забытъ, что ему предпочитаютъ другихъ дѣтей, предается тайной досадѣ и глубокой горести, убѣгаетъ дѣтскихъ игръ и занятій и ищетъ уединенія, чахнетъ, изнываетъ и дѣлается добычею изнурительной лихорадки. Эту ревность, часто означающуюся излишнею чувствительностію дитяти, не должно наказывать какъ порокъ, но почитать ее за настоящую душевную болѣзнь, въ которой нужно принимать участіе и которую можно излечить нѣжнымъ вни-

маніемъ къ ревнивому малюткѣ, заботливостію объ немъ, занятіемъ и развлеченіемъ.

§ 44. Такъ-какъ важнѣйшая потребность младенческаго тѣла, кромѣ питанія, свойственнаго всякому возрасту, есть РАЩЕНІЕ; то всѣ дѣйствія дѣтскаго организма болѣе или менѣе подчинены плототворенію (пищеваренію, дыханію и питанію), которое должно приготовлять питательный сокъ и для ращенія; всѣ органы дѣтскаго тѣла, участвующіе въ его питаніи и ращеніи, бываютъ особенно дѣятельны: желудокъ свариваетъ, а кишки разлагаютъ и всасываютъ свареную пищу легко и скоро, и потому часто возвращается позывъ на ѣду; претвореніе питательнаго сока въ кровь, дыханіе, кровообращеніе, питаніе и разныя отдѣленія (слюны, слизи, желчи) и испраженія (испарины, мочи, кала) совершаются быстро, и перемѣна животной матеріи въ дѣтскомъ тѣлѣ происходятъ дѣятельно и скоро.

Эти-то органы, т. е. пищеварительные и дыхательные у дѣтей, въ первые годы ихъ жизни наичаще подвергаются различнымъ болѣзнямъ, которыя у нихъ обыкновенно гнѣздятся въ желудкѣ и кишкахъ, подъ видомъ рѣзи, колики, частаго поноса, рвоты, накопленія слизи, зарожденія глистовъ, засоренія кишечныхъ железъ и увеличенія брюшка, при похудѣніи прочаго тѣла, особенно рукъ и ногъ, или же въ дыхательномъ горлѣ и легкихъ подъ видомъ перепончатой жабы или крупа, судорожной одышки, удушливаго кашля или коклюша, въ разныхъ перепонкахъ тѣла, какъ острыя, накожныя сыпи: оспа, корь, красуха. Описаніе и леченіе сихъ болѣзней будетъ изложено въ своемъ мѣстѣ, и предохраненіе отъ ихъ развитія и усиленія состоитъ въ приличномъ содержаніи младенца относительно пищи, питія, движенія, чистаго и продолжительнаго наслажденія чистымъ, свѣжимъ воздухомъ и солнечнымъ свѣтомъ и пр.

§ 45. Сбереженіе дѣтскаго здоровья чрезвычайно важно, и имѣетъ вліяніе на всю жизнь человѣка. Хорошо сбереженный младенецъ вырастаетъ здоровымъ юношею, который, въ свою очередь, возмужавъ и состарѣвшись, съ большею удобностію переноситъ разныя болѣзни. Кромѣ того,

дѣтское тѣло, по нѣжности своего устроенія, чрезвычайно легко подвергается болѣзнямъ, которыя въ дѣтскомъ возрастѣ, чаще чѣмъ въ другихъ, оканчиваются смертію, а по трудности своей въ распознаніи, по быстрому теченію, почти не подлежатъ врачебной помощи, которая, при неопытности врача и скрытности самаго недуга, не соотвѣтствуя роду послѣдняго, можетъ быть гораздо вреднѣе, чѣмъ у взрослаго человѣка. Родители, воспиталели и врачи только обращающіе все свое вниманіе на сбереженіе здоровья дѣтей, не леча ихъ, гораздо чаще будутъ имѣть счастіе видѣть своихъ питомцевъ взрослыми, чѣмъ тѣ, которые безпрестанно пичкаютъ своихъ малютокъ различными лекарствами, съ цѣлію предотвращенія будущей или излеченія уже приключившейся младенцу болѣзни.

В. СБЕРЕЖЕНІЕ ЗДОРОВЬЯ ВЪ ЮНОШЕСКОМЪ ВОЗРАСТѢ.

§ 46. Юношескій возрастъ заключается между 18 и 36 годами у обоихъ половъ въ нашихъ странахъ; онъ начинается развитіемъ и пробужденіемъ къ дѣйствію половыхъ органовъ и оканчивается прорѣзываніемъ послѣднихъ коренныхъ зубовъ (зубы мудрости). Господствующія дѣйствія тѣла младенца, питаніе и ращеніе, продолжаются и въ юношѣ, но уже ограничиваются раздражительностію послѣдняго и развивающимися въ немъ страстями. Ограниченіе плототворенія и развитіе раздражительности происходятъ параллельно такъ, что въ 20—22 года тѣло юноши перестаетъ расти, и питаніе въ немъ происходитъ столько, сколько нужно для поддержанія уже нерастущаго тѣла. Юноша, какъ представитель развитія раздражительности въ своемъ возрастѣ, находится въ безпрестанной дѣятельности физической и умственной. Тѣло его неокончило еще своего ращенія, и часто подвергается быстрому измѣненію въ наружномъ видѣ, даже въ небольшомъ промежуткѣ времени: юноши, находившагося 2—3 года въ отсутствіи, родные и

знакомые, въ первыя минуты по его возвращеніи, часто узнать не могутъ. Части и органы юношескаго тѣла еще не получили той крѣпости, силы и постоянства формы, которыя должны остаться уже на всю его жизнь. Сообразно наружной измѣнчивости формы и внутренней дѣятельности тѣла, юноша, такъ сказать, спѣшитъ наслаждаться жизнію: онъ живо мыслитъ и дѣйствуетъ, увлекается чувствованіями; великодушный и неопытный, онъ вѣритъ каждому увѣренію, считаетъ для себя все возможнымъ; охотно одолжаетъ другихъ, чѣмъ только можетъ, и, недоступный страху, за бездѣлицу подвергаетъ жизнь свою опасности. Юноша рѣдко бываетъ гордъ и себялюбивъ; корысть для него не имѣетъ никакой цѣны; но чувствованія возвышенныя, страсти нѣжныя и благородныя постоянно занимаютъ его умъ и сердце и приводятъ его въ заблужденіе. Безпрестанно дѣятельный умомъ и тѣломъ, юноша жаждетъ новыхъ упражненій; страстный охотникъ до удовольствій и наслажденій, онъ предается имъ безъ мѣры, въ желаніяхъ и дѣйствіяхъ преступаетъ границы физическихъ силъ и натуральныхъ потребностей его тѣла. Полный жизни, какъ чаша благотворнаго напитка, юноша не умѣетъ цѣнить своего цвѣтущаго здоровья, и безъ всякаго расчета и надобности, соритъ его безпрестанно. Это, такъ сказать, безпутное мотовство юноши, относительно его здоровья, вредно для него въ двоякомъ отношеніи: оно истощаетъ тѣло и препятствуетъ къ дальнѣйшему развитію его органовъ. Для вознагражденія такой потери, юноша ѣстъ болѣе взрослаго, и его позывъ на ѣду возобновляется чаще; пищевареніе у него происходитъ легко и скоро, и пищеварительные органы извлекаютъ изъ пищи весь питательный сокъ до послѣдней капли.

Жизнь, въ полномъ ея ходу, скорая перемѣна въ наружной формѣ тѣла, раздражительность во всей ея силѣ въ физическомъ и нравственномъ отношеніи, расположеніе къ частому, не скоро утомительному, движенію, живость и дѣятельность низшихъ умственныхъ способностей (воображенія, памяти, смысла и пр.), предпріимчивость, но не твердость въ предпріятіи, частая перемѣна предметовъ желаній, составляютъ отличительное качество юношескаго воз-

раста; онѣ равно относятся къ мальчику и къ дѣвочкѣ, съ небольшимъ измѣненіемъ въ послѣдней, сообразно особенности устройства ея тѣла и характера.

§ 47. Но самую существенную перемѣну въ тѣлѣ юноши, производятъ развивающіеся органы половъ. Въ эту важную эпоху жизни тѣло отрока, одинаковое въ обоихъ полахъ, принимаетъ опредѣлительный видъ мужчины или женщины; и эта перемѣна сопровождается не одними наружными знаками, но внутреннимъ измѣненіемъ дѣятельности, характера и духа юноши, который теперь начинаетъ понимать тайну своего могущества и цѣль назначенія.

Въ сердцѣ юноши—мальчика и дѣвочки,—появляется новое чувство, и, вопреки всѣмъ усиліямъ воспитателей, научаетъ ихъ, что они не могутъ быть хладнокровными другъ для друга, что они имѣютъ болѣе жизни, нежели сколько нужно собственно для каждаго изъ нихъ, и что эта жизнь старается излиться наружу.

Это чувство полноты и внутренней жизни появляется во всей силѣ только при совершенномъ развитіи юноши; его конечная и главная цѣль есть произведеніе новаго творенія; единственно для этого, въ весеннемъ періодѣ нашей жизни, природа съ изобиліемъ надѣляетъ насъ здоровьемъ, крѣпостію, красотою, любовью, наслажденьемъ умомъ и силою души. Съ прохожденіемъ дѣтородной способности, мы теряемъ всѣ эти качества: исчезаетъ любовь, увядаетъ красота, сила, здоровье насъ оставляетъ и померкаютъ умственныя способности. Человѣкъ, разсматриваемый въ этомъ отношеніи, кажется, и существуетъ только для продолженія собственнаго рода: слабый въ дѣтствѣ, дряхлый въ старости, онъ въ срединѣ своей жизни появляется въ совершенствѣ и могуществѣ для того, чтобы дать бытіе другому, себѣ подобному, и тѣмъ заплатить долгъ свой природѣ. Внутреннее стремленіе юноши къ произведенію подобнаго себѣ наружно выражается любовію, которая разливаетъ жизнь и бытіе во всей природѣ, и оживляетъ въ извѣстный періодъ жизни, каждое существо.

§ 48. Дѣтородная способность выражается двояко: внутренно, въ тѣлѣ обоихъ половъ, его развитіемъ, питаніемъ

и укрѣпленіемъ, и наружно-дѣтородными органами и ихъ сѣменемъ. Пока дѣтородная ила пола дѣйствуетъ только на одно собственное тѣло, она ограничивается его развитіемъ и ращеніемъ; но когда тѣло достигло полнаго развитія и крѣпости, его дѣтородная сила, въ ея излишкѣ, устремляется кнаружи на произведеніе новаго подобнаго тѣла; и чѣмъ болѣе она принимаетъ послѣднее направленіе, тѣмъ менѣе поддерживаетъ собственное тѣло; и потому замѣчается, что актъ дѣторожденія чрезвычайно ослабляетъ собственное тѣло и самая дѣтородная сила истощается подобно тому, какъ движущая сила тѣмъ скорѣе ослабѣваетъ, чѣмъ болѣе массы она приводитъ въ движеніе.

§ 49. Въ умѣренныхъ климатахъ земли первые признаки юности замѣчаются: у мальчиковъ между пятнадцатымъ и семнадцатымъ, а у дѣвочекъ между двѣнадцатымъ и четырнадцатымъ годами; но эти періоды возмужалости измѣняются на земномъ шарѣ: 1) по температурѣ земнаго пояса, 2) по количеству и качеству пищи, 3) по развитію умственныхъ способностей, 4) по свойству темперамента, и 5) по тѣлосложенію, свойственному каждому племени рода человѣческаго.

§ 50. Внѣшняя возвышенная температура, возбуждая жизненныя дѣйствія въ животномъ тѣлѣ, ускоряя его ращеніе и теченіе жизни, необходимо прежде времени приводитъ отрока въ періодъ возмужалости. Это мы видимъ на обитателяхъ полярныхъ и знойныхъ климатовъ. Эскимосцы, Шведы-мальчики начинаютъ мужать едва на 18-22, а дѣвочки на 17-19 году жизни: холодъ замедляетъ развитіе тѣла; напротивъ того, у Индійцевъ, Персіянъ, Арабовъ, юноша-мальчикъ можетъ оплодотворить на 13-14, а дѣвушка можетъ раждать на 10-12 году своей жизни. Умѣренные климаты, смотря по степени ихъ зноя, ускоряютъ или замедляютъ появленіе возмужалости. Въ Италіи дѣвица созрѣваетъ не позже 14 лѣтъ, во Франціи не раньше 15, а въ разныхъ полосахъ Россіи не прежде 16-18. Но мальчики, во всѣхъ странахъ, мужаютъ позже дѣвочекъ, потомучто крѣпкое и плотное ихъ тѣло медленнѣе достигаетъ своей зрѣлости. Впрочемъ ранняя возмужалость человѣка не есть его достоинство; такой человѣкъ подобенъ скоро-

спѣлому плоду, который вовсе не способенъ къ продолжительному сбереженію. Преждевременно возмужалый человѣкъ рано дѣлается безсильнымъ и неспособнымъ къ дѣторожденію, тогда-какъ человѣкъ, возмужавшій медленно и даже поздно, сохраняетъ дѣтородную способность до глубокой старости. У жителей Востока, мужающихъ въ 13-14 лѣтъ, дѣтородная способность уменьшается съ 30 лѣтъ; въ это время они дѣлаются уже истощенными, и для выполненія супружескихъ обязанностей прибѣгаютъ къ возбуждающимъ средствамъ. Женщины жаркихъ странъ также въ это время перестаютъ имѣть на себѣ мѣсячныя крови, и красота ихъ увядаетъ въ самыхъ молодыхъ лѣтахъ. Но обитатели полюсовъ, особенно сѣвернаго, мужаютъ поздно, оттого тѣло ихъ имѣетъ время хорошо укрѣпиться, и они сами долѣе удерживаютъ дѣтородную способность: женщины бываютъ беременны въ 45 лѣтъ, а мужчины удерживаютъ дѣтородную силу до 70 и больше лѣтъ. Жаркій климатъ возбуждаетъ любовную похоть и ускоряетъ развитіе дѣтородныхъ органовъ; преждевременное наслажденіе въ любви, до совершеннаго выращенія тѣла, укорачиваетъ ростъ и уродуетъ талію.

§ 51. Жаръ климата имѣетъ сильное вліяніе на преждевременное появленіе мѣсячнаго очищенія, которое, у Европеекъ, обитающихъ на сѣверѣ, появляется позже, чѣмъ у живущихъ на югѣ. Унасъ, въ сѣверной и восточной полосѣ Россіи, мѣсячное очищеніе, даже въ большихъ городахъ, появляется не прежде 16-18 лѣтъ, а весьма часто въ 20 и даже въ 24 года; но за то наши матери долго сохраняютъ и свою плодородность — до 40-60 лѣтъ. Въ южной и западной полосѣ Россіи мѣсячное очищеніе женщины получаютъ гораздо раньше: дѣвицы 14-13 и даже 12 лѣтъ уже носятъ на себѣ мѣсячныя крови, а въ Грузіи еще раньше. Нѣмки и Француженки, довольно сходствуютъ въ семъ отношеніи съ южными Россіянками, а Италіянки, Испанки — съ Грузинками. Въ Персіи, Аравіи, Египтѣ, и вообще въ сѣверной Африкѣ женщины достигаютъ совершенной зрѣлости въ 12 лѣтъ, и даже въ 10-9 лѣтъ выходятъ за-мужъ, и скоро потомъ раждаютъ; подобные при-

мѣры встрѣчаются и въ Европѣ, но только какъ рѣдкія исключенія.

Жители жаркихъ странъ, (Негры) переселившіеся въ холодныя полосы Европы или Америки, достигаютъ зрѣлости прежде туземцевъ почти цѣлымъ годомъ и болѣе; это доказываетъ, что тѣло обитателя жаркаго климата во всякомъ положеніи скорѣе приходитъ въ возмужалость, чѣмъ жителя сѣвернаго. Цвѣтныя поколѣнія Азіятцевъ, даже обитающія въ холодныхъ странахъ, ранѣе достигаютъ періода зрѣлости, чѣмъ бѣлое племя Европейцевъ, живущее въ умѣренныхъ климатахъ. Японки, Китаянки, Монголки, Самоѣдки, Остячки, Камчадалки и пр., получаютъ мѣсячное очищеніе на 11-мъ году, а на 12 дѣлаются матерями.

Вѣроятно, малый ростъ у этихъ послѣднихъ трехъ народовъ ускоряетъ наступленіе періода зрѣлости; однако и самая ихъ пища, состоящая большею частію изъ рыбы, сильно возбуждаетъ дѣтородныя части; ихъ подземныя юрты, наполненныя удушливыми, теплыми парами, производимыми наливаніемъ воды на раскаленные камни, также ускоряютъ преждевременное появленіе возмужалости у обоихъ половъ этихъ полярныхъ жителей.

Вообще можно принять правиломъ, что въ жаркихъ странахъ женщина созрѣваетъ въ 9-10 лѣтъ, и теряетъ способность дѣторожденія въ 30-40 лѣтъ; а въ нашихъ умѣренныхъ странахъ дѣвицы получаютъ первое мѣсячное очищеніе въ 14-16 лѣтъ, а послѣднее въ 45-50.

§ 52. Количество мѣсячнаго очищенія измѣняется также по климату. Лапландки, Самоѣдки испражняютъ очень мало крови, а Гренландки и совсѣмъ не имѣютъ мѣсячнаго очищенія, по причинѣ сильнаго холода, ограничивающаго развитіе какъ всего тѣла вообще, такъ въ особенности дѣтородныхъ органовъ. Въ сѣверной полосѣ Россіи, въ верхней Германіи, въ Англіи, мѣсячное очищеніе простирается до 3-4-5 унцій, въ Голландіи до 6, а въ южной Германіи и Франціи до 8 унцій крови; на югѣ Европы, особенно въ Испаніи, оно восходитъ до 10 унцій и до цѣлаго фунта, а около тропиковъ даже до 20 унцій и болѣе.

Впрочемъ, въ этомъ отношеніи находится много исключеній, зависящихъ отъ тѣлосложенія, характера, нравственности, рода воспитанія, мѣстности жилища, образа жизни, пищи, степени образованности и проч.

§ 53. Качество мѣсячной крови также измѣняется по степени внѣшняго климатнаго жара. Въ умѣренныхъ климатахъ, у здоровыхъ женщинъ, кровь бываетъ красная, но у женщинъ жаркихъ странъ она получаетъ извѣстную степень гнилости, и потому-то всѣ обитатели Азіи, Африки и дикари Америки, женщинъ, имѣющихъ на себѣ мѣсячныя крови, почитаютъ нечистыми и во все это время удаляютъ ихъ отъ себя. Эта порча крови происходитъ однако не въ кровяныхъ сосудахъ женщины, но по отдѣленіи ея маткою. въ женскихъ органахъ, при вліяніи на кровь внѣшняго зноя.

§ 54. Количество и качество пищи также имѣютъ вліяніе на время появленія возмужалости. Люди, хорошо кормимые, ранѣе получаютъ дѣтородную похоть, чѣмъ терпящіе недостатокъ въ пищѣ, или употребляющіе пищу нездоровую, малопитательную и замедляющую ростъ тѣла: жители городовъ, богатые и роскошные, мужаютъ скорѣе бѣдныхъ крестьянъ. Постоянное употребленіе мяса, рыбы, сочной пищи, вина, кофе, ликеровъ и пр., преждевременно пробуждаетъ дѣтородную похоть; напротивъ того, мучнистая, растительная пища, тощая діета, постоянное употребленіе молока, сыру, фруктовъ и проч., замедляютъ развитіе дѣтородныхъ органовъ.

§ 55. Нравственный образъ жизни ускоряетъ пробужденіе дѣтородной похоти. Въ большихъ городахъ, гдѣ юношество обоихъ половъ имѣетъ безпрестанно предъ глазами разные соблазнительные предметы: лѣность, изнѣженность, чтеніе модныхъ, развратныхъ романовъ, соблазнительныя представленія въ театрахъ, сладострастныя картины и изваянія, любовные разговоры, безпрестанное сообщеніе половъ, балы, танцы, модныя одѣянія, едва прикрывающія голое тѣло, возбуждая чувства и разгорячая воображеніе у молодыхъ особъ обоего пола,

прежде времени пробуждаютъ и дѣтородную похоть. Напротивъ того, въ деревняхъ, гдѣ юноши и дѣвушки рѣдко сходятся вмѣстѣ, при простотѣ нравовъ, безпрестанной работѣ, недостаткѣ соблазнительныхъ предметовъ, душа юноши долго дремлетъ въ невинности и блаженномъ невѣдѣніи. Къ несчастію, почти никто изъ насъ не понимаетъ всей обширности вреда, причиняемаго нашему здоровью преждевременнымъ развитіемъ дѣтородной похоти: пришедъ въ возмужалые годы, мы съ горестію чувствуемъ ошибки нашей юности въ семъ отношеніи, но ихъ исправить мы уже не можемъ.

§ 56. Рыхлое, блѣдное, расположенное къ тучности тѣлосложеніе, и вялый, безстрастный, флегматическій темпераментъ, тихо и слабо дѣйствуютъ и на развитіе половыхъ органовъ. Обитатели низменныхъ странъ, прибрежныхъ мѣстоположеній, наполненныхъ густыми, влажными испареніями, имѣютъ также рыхлое, слабое тѣлосложеніе, тупыя умственныя способности и медленно мужаютъ. Холерическій темпераментъ, живой и раздражительный, ускоряетъ наступленіе эпохи зрѣлости, которая еще скорѣе появляется у пламенныхъ и страстныхъ сангвиниковъ. Меланхолики, одаренные дѣятельными, но слабыми нервами, и прекрасными умственными способностями, слишкомъ рано пробуждающимися, мужаютъ также рано; у нихъ любовь дѣлается глубокою и серіозною страстію, доводящею ихъ до изступленія и безумія.

§ 57. Племена рода человѣческаго имѣютъ тѣлосложеніе, исключительно каждому изъ нихъ свойственное, и собственный родъ жизни. Такъ молодой Негръ, родившійся и выросшій въ Россіи, созрѣваетъ, при равныхъ другихъ обстоятельствахъ, прежде своего сверстника — Русскаго, но за то и отживаетъ свой вѣкъ прежде послѣдняго. Калмыкъ, Сибирякъ, Монголъ, живущій въ такомъ же холодномъ климатѣ, какъ и Шведъ, созрѣваютъ однако въ 15-16 лѣтъ, тогда-какъ послѣдній едва въ 18-20 лѣтъ достигаетъ возмужалости. Эту истину подтверждаютъ всѣ путешественники, посѣщавшіе Сибирь и Швецію. О женщинахъ, живущихъ въ холодномъ климатѣ Востока, въ такомъ отношеніи мы

уже говорили выше. Поэтому особенность тѣлосложенія каждаго племени, независимо отъ другихъ постороннихъ обстоятельствъ, имѣетъ вліяніе на появленіе возмужалости въ извѣстныя лѣта юности.

§ 57. **Разность между мальчикомъ и дѣвочкою** оказывается еще въ дѣтствѣ, когда они начинаютъ ходить, говорить и заниматься своими игрушками; основныя черты поступковъ перваго—смѣлость, сила и живая рѣзвость, а послѣдней—робость, слабость и стыдливость. Съ наступленіемъ періода юности, молодые люди начинаютъ чувствовать внутреннее, доселѣ неизвѣстное безпокойство; волнуемые нѣжнымъ чувствомъ удовольствія и горести, они предаются мечтательному блаженству, любимыя занятія имъ не нравятся, общество имъ въ тягость; они бываютъ задумчивы, ищутъ уединенія, бродятъ по рощамъ, лугамъ, у ручейковъ, блуждая взорами по окрестнымъ предметамъ; особенно дѣвицы испытываютъ это тайное чувство волненія. Но молодые люди, насладившіеся преждевременно физическою любовію, не испытавъ нравственной, не имѣютъ понятія о послѣдней, и почти всегда дѣлаются распутными, безъ души и безъ сердца.

Если какая-либо причина остановитъ развитіе половыхъ органовъ (слабое и рыхлое тѣлосложеніе, золотуха и проч.), то молодые люди обоихъ половъ подвергаются блѣдности (chlorose), т. е. теряютъ румянецъ въ лицѣ, плотность въ тѣлѣ и живость характера, дѣлаются скучными, угрюмыми и ко всему хладнокровными.

§ 58. Кромѣ общаго расположенія къ любви и деторожденію, основаннаго на взаимномъ физическомъ отношеніи половъ между собою, живѣйшая, душевная связь происходитъ между полами—**сочувствіе и отвращеніе** (sympathie, antipathie), зависящія, кажется, отъ согласнаго устройства тѣла, и особенно нервовъ сочувствующихъ лицъ, и отъ разнороднаго, несогласнаго расположенія души и тѣла, ненавидящихъ другъ друга особъ. Это расположеніе души и тѣла между полами сильно поддерживаетъ или ослабляетъ дѣтородную ихъ способность. Сходственность тѣлосложеній и характеровъ, незначительное неравенство возрастовъ, род-

ственное сходство въ образѣ мыслей, въ понятіяхъ, привычкахъ, склонностяхъ, производятъ между полами любовь, сочувствіе, дружбу, соучастіе. Это расположеніе къ любви между полами необходимо для сохраненія рода человѣческаго.

§ 59. Нравственныя перемѣны, происходящія въ характерѣ молодыхъ особъ, суть отраженія физическаго развитія ихъ тѣла. Въ тѣлѣ младенца главное дѣйствіе состоитъ въ питаніи и ращеніи, которыя въ періодѣ возмужалости ограничиваются, и мѣсто ихъ заступаетъ развивающееся отправленіе половыхъ органовъ. Тревожное волненіе нервной системы, происходящее сначала во всемъ тѣлѣ, наконецъ утверждается въ одномъ мѣстѣ, и оттого-то, особенно у молодыхъ дѣвицъ, въ этомъ періодѣ ихъ возраста такъ часто происходятъ: помѣшательство ума, восторженіе духа, способности прореканія и ясновѣдѣнія (магнитныя), странныя прихоти, измѣненія въ характерѣ, вкусѣ, склонностяхъ, расположеніяхъ и проч. Чувствительность, устремившаяся къ дѣтороднымъ органамъ, пробуждаетъ ихъ отъ долгаго усыпленія: появляется тягость въ поясницѣ и чувство онѣмѣнія, и съ тѣмъ вмѣстѣ быстро разращаются половые органы, дѣлаются чувствительными, полносочными, горячими, раздражительными и напряженными; яички, находившіеся у иныхъ юношей въ полости брюха, теперь выходятъ наружи. Половые органы, бывшіе у младенца въ бездѣйствіи, у юноши находятся въ высочайшей степени дѣятельными, и имѣютъ явное вліяніе на всю животную экономію: у юношей отдѣленіемъ дѣтороднаго сѣмени, а у дѣвицъ появленіемъ мѣсячныхъ кровей, ежемѣсячно періодически испражняющихся.

Усиленное притеченіе крови къ половымъ органамъ, привлекаемой сюда умноженною ихъ жизненностію, производитъ въ нихъ полноту, сочность и жаръ, возбуждающія отдѣленіе сѣмени у мальчика, и истеченіе мѣсячныхъ кровей у дѣвочекъ. Отдѣленное дѣтородное сѣмя, какъ драгоцѣнная жидкость, сберегается въ запасѣ, въ особенныхъ хранилищахъ (пузыркахъ), всасывается оттуда, возвращается опять въ кровь, и доставляетъ тѣлу силу и крѣ-

ность: юноши въ короткое время выростаютъ на нѣсколько дюймовъ, явственно принимаютъ мужественный видъ, и, по причинѣ сжатой клѣтчатой плевы, у нихъ болѣе выказываются мышечныя формы: расширяется грудь, ускоряется дыханіе и кровообращеніе, умножается отдѣленіе теплоты, мужаетъ и крѣпнетъ голосъ; въ то же время появляются волосы на извѣстныхъ мѣстахъ и все тѣло покрывается пухомъ; а у дѣвицъ выростаютъ, крѣпнутъ груди, коихъ соски увеличиваются, краснѣютъ и дѣлаются чувствительными.

§ 60. Младенецъ, живущій одною растительною жизнію, (которая ограничивается только питаніемъ и ращеніемъ тѣла), представляетъ полное въ себѣ развитіе и дѣйствіе органовъ питательныхъ и растительныхъ: желудокъ, кишки, печень, пасочные сосуды и железы у младенцевъ очень дѣятельны; дитя ѣстъ очень часто и много, брюшко у него круглое, мягкое и вздутое, тѣло мягкое, пухлое и рыхлое, испражненіе мочи и кала происходитъ часто и въ значительномъ количествѣ. Напротивъ того органы, относящіеся къ движенію и чувствованію, весьма несовершенны и нѣжны: мышицы блѣдны и слабы, дыханіе скорое, но слабое, руки и ноги относительно коротки, голосъ тонкій и звонкій, мозгъ нѣжный, блѣдный, полужидкій, сонъ глубокій и продолжительный, чувства слабы, разсудокъ неукрѣпившійся. Но у юноши всѣ эти органы и ихъ дѣйствія принимаютъ обратное направленіе: клѣтчатая плева дѣлается плотнѣе и сжатѣе, брюхо площе, кишки короче (относительно длины всего тѣла), печень и железы уменьшаются, голодъ появляется рѣже и пищевареніе происходитъ медленнѣе, а у иныхъ дѣвицъ совершается даже съ трудомъ, и онѣ получаютъ боль въ желудкѣ, аппетитъ на неядомыя вещи и дѣлаются блѣдными. Нѣжный отрокъ, съ тонкимъ голосомъ, робкимъ взглядомъ, легкою походкою, круглыми формами тѣла, гибкими членами, пухлыми щеками, съ гладкимъ лицемъ, бѣлою и нѣжною кожею, робкими чувствами, слабымъ разсудкомъ, и, по наружности своей, похожій на дѣвушку, возмужавъ, получаетъ громкій, сильный голосъ, гордый взглядъ, походку твердую, мыш-

цы квадратныя, члены крѣпкіе, щеки румяныя, бороду густую, кожу темноцвѣтную, разсудокъ живой и проницательный, оживленность во всемъ тѣлѣ, чувства пламенныя и возвышенныя.

Всѣ эти перемѣны выказываются тѣмъ явственнѣе и рѣзче, чѣмъ болѣе здоровый и крѣпкій юноша приближается къ возрасту мужа: голосъ дѣлается сильнымъ и густымъ, члены крѣпкими, клѣтчатая плева увядаетъ, сохнетъ и обнаруживаетъ вездѣ кругло-широкія мышцы, кожа темнѣетъ и покрывается волосами, въ извѣстныхъ мѣстахъ, густыми и жесткими. Мужчины съ широкими плечами, громкимъ и высокимъ голосомъ, съ широкою грудью, сухимъ, жесткимъ тѣломъ, покрытымъ волосами, — бываютъ очень пламенны въ любви и имѣютъ самыя сильныя страсти; ихъ можно назвать мужчинами по превосходству.

Въ періодѣ возмужалости умъ достигаетъ высочайшаго своего развитія. Мужчины, суровые и грубые, особенно отличаются живостію и твердостію характера. Замѣчено, что сумасшествіе появляется не прежде возмужалости, и что врожденная глупость можетъ излечаться въ этомъ періодѣ на нѣкоторое время. Люди геніальные мужаютъ преждевременно и бываютъ весьма чувствительны; самыя высокія умственныя способности развиваются во время сильнѣйшей плодотворной дѣятельности, когда въ излишествѣ отдѣляемое сѣмя поглощается животною экономіею и раздражаетъ мозгъ и нервы. Въ это же время и тѣло достигаетъ самой большей крѣпости. Сознаніе собственной силы возбуждаетъ въ человѣкѣ возвышенныя чувства, смѣлыя идеи и душевную гордость, которая дѣлаетъ его властителемъ природы. Человѣкъ, непоказавшій никакихъ способностей въ 30 лѣтъ, вѣрно, ихъ не имѣетъ вовсе.

§ 61. Человѣкъ влюбчивѣе всѣхъ животныхъ и совершеннѣе, полнѣе и продолжительнѣе наслаждается любовію. Сочно-питательная пища, правильно и въ достаточномъ количествѣ ежедневно имъ употребляемая, его отвѣсное, прямое положеніе, благопріятствующее низтеченію крови къ нижнимъ частямъ тѣла, способствуютъ въ излишествѣ отдѣленію сѣмени, возбуждающему плотскую похоть. Отсюда

же происходитъ правильное появленіе у женщинъ мѣсячныхъ кровей и расположеніе у обоихъ половъ къ разнымъ болѣзнямъ: къ почечую, грыжамъ, къ расширенію сѣменныхъ сосудовъ, накопленію воды въ половыхъ органахъ, ихъ выпаденію и проч. Но, кромѣ сего, человѣкъ сильно чувствуетъ и воображаетъ какъ удовольствія, такъ и боли; его совершенная нервная система способна ко всѣмъ впечатлѣніямъ. Животныя млекопитающія, отличающіяся особенною величиною мозга, бываютъ также очень сладострастны; наслажденіе въ любви обезьяны простираютъ даже до отвращенія. Мозгъ и половые органы находятся между собою въ тѣсной связи, не смотря на ихъ отдаленность: продолжительныя умственныя занятія отнимаютъ охоту къ любовнымъ наслажденіямъ, а излишнее наслажденіе въ любви дѣлаетъ человѣка неспособнымъ къ умственнымъ занятіямъ. Первенцы брака по любви бываютъ вообще и крѣпче и умнѣе другихъ дѣтей. Во снѣ мозгъ какъ бы осуществляетъ для половыхъ органовъ свои фантастическія грезы, которыя въ такой степени свойственны одному человѣку. Кромѣ нервовъ и мозга, плотская любовь зависитъ отъ обширности груди, степени развитія и состоянія дыхательныхъ органовъ. Птицы, у которыхъ легкія, кромѣ груди, выстилаютъ и часть брюха, кровообращеніе весьма дѣятельно, а мышицы крѣпки и толсты, — весьма пламенны въ любви и страстны къ плотскимъ наслажденіямъ (пѣтухъ, воробей, голубь, и *пр.*). Чахотныя особы, пожигаемыя собственною горячкою, зависящею отъ страданія легкихъ, также страстно предаются наслажденіямъ любви, такъ для нихъ гибельнымъ; то же замѣчается у мужчинъ темнорусыхъ, сильныхъ, съ широкою грудью и плотными мышцами.

§ 62. Удовлетвореніе плотской похоти, соединенное у человѣка съ знатною потерею драгоцѣннѣйшаго сока, приводитъ его въ безсиліе значительнѣйшее, чѣмъ у другихъ животныхъ. По этой причинѣ жизнь мужчины, не смотря на его крѣпость, бываетъ к о р о ч е жизни женщины. Это замѣчается у половъ всѣхъ животныхъ и растеній: самецъ умираетъ прежде самки, и не рѣдко сейчасъ послѣ сово-

купленія; онъ отдаетъ всю свою жизнь своему потомству; но самка живетъ для воскормленія дѣтенышей и до созрѣнія плодовъ. Мы вообще видимъ болѣе старыхъ женщинъ, чѣмъ мужчинъ.

Если дѣтородное сѣмя имѣетъ сильное вліяніе на тѣлесную крѣпость и умственную дѣятельность возмужалаго человѣка, то преждевременная и излишняя растрата этой жизненной эссенціи, поразительно изнуряетъ тѣло и душу юноши. Человѣкъ, предающійся частымъ любовнымъ наслажденіямъ, худѣетъ тѣломъ и упадаетъ духомъ; онъ теряетъ память и способность мышленія, тупѣетъ воображеніемъ, дѣлается трусливѣе и малодушнѣе младенца и женщины и жалкимъ во всякомъ отношеніи; блѣдный, обезображенный, едва влачащій ноги, онъ возмущается духомъ отъ бездѣлицы, и бываетъ тѣмъ несчастнѣе, что предметы его страха суть болѣе ложные, нежели дѣйствительные; всегда грустный и печальный, онъ имѣетъ нужду въ утѣшеніи всякаго, а между-тѣмъ ему кажется все опостылымъ; малѣйшее усиліе приводитъ его въ величайшую слабость; всегда больный, онъ влачитъ свою горестную жизнь, и, будучи въ тягость другимъ, безполезенъ для себя, онъ умираетъ, не оставивъ ничего послѣ себя на землѣ, кромѣ презрѣнія. Сколько молодыхъ людей дѣлаются преждевременными жертвами долговременнаго и необузданнаго удовлетворенія любовной похоти, или преступнаго и противоестественнаго рукоблудія! Всѣ эти городскіе юноши - старцы, въ 20 лѣтъ жизни проповѣдующіе о своей горькой опытности, худые, блѣдные, съ томными взглядами, глухимъ и неяснымъ голосомъ, шаткою походкою, журавлиными ногами, слабою грудью, — предаются этой несчастной страсти, и въ чашѣ наслажденія испиваютъ медленный ядъ, разстроиваютъ свое здоровье и укорачиваютъ жизнь, изнуряютъ тѣло, притупляютъ умственныя свои способности и дѣлаются неспособными ни къ какому занятію.

Дѣтородное сѣмя есть настоящій бальзамъ жизни: оно укрѣпляетъ тѣло и душу. Какая разница между совершеннымъ человѣкомъ и евнухомъ! Одинъ храбръ и силенъ, а другой трусъ и слабъ; одинъ способенъ ко всѣмъ великимъ

предпріятіямъ и геніальнымъ дѣламъ, а другой ограничивается въ самомъ тѣсномъ кругу мелкихъ занятій. Человѣкъ мужественный и крѣпкій отличается отъ слабаго и изнѣженнаго даже запахомъ тѣла: всосанное дѣтородное сѣмя сообщаетъ тѣлу перваго нашатырный, острый запахъ, а тѣло втораго разливаетъ вокругъ себя испареніе приторно-кислое, подобно тѣлу младенца. Это испареніе мужчины есть сильное возбужденіе для взрослыхъ женщинъ, издающихъ также, когда онѣ еще невинны физически, нашатырную испарину, дѣйствующую возбудительно и на мужчинъ; подобная же возбудительная испарина отдѣляется и животными во время ихъ течи: существенныя, натуральныя дѣйствія, происходятъ во всѣхъ животныхъ по однимъ законамъ.

§ 63. Кромѣ половыхъ органовъ, женщина отличается отъ мужчины длинными, мягкими волосами, бѣлою и тонкою кожею, нѣжнымъ и мягкимъ тѣломъ, изобиліемъ рыхлой клѣтчатой плевы, составляющей округлость тѣлесныхъ формъ, прекраснымъ очеркомъ членовъ, широкими пахами, большими и мягкими ляшками и маленькими руками и ногами. У мужчины верхняя часть тѣла (голова и грудь) шире и объеместѣе нижней, а высокое его тѣло походитъ на опрокинутую пирамиду; но у женщины голова, плечи и грудь малы и сжаты, а брюхо, тазъ и ляшки широки и объемисты, и тѣло женщины представляетъ пирамиду, стоящую на широкомъ своемъ основаніи. Такое устройство тѣла мужчины и женщины соотвѣтствуетъ отправленію половъ. Натура назначила мужчину для работы, трудовъ физическихъ и умственныхъ, необходимыхъ для содержанія его семейства; но женщина опредѣлена для рожденія дѣтей; и потому у перваго должны быть велики грудь и голова, какъ органы силы и ума, а у послѣдней — широки брюхо и тазъ. Туловище у женщины длиннѣе, чѣмъ у мужчины: средина у первой находится между лобкомъ и пупкомъ, а у послѣдняго соотвѣтствуетъ лобку; у женщины пахи шире, шея длиннѣе и тонѣе, а голова, бедра и плеча короче, чѣмъ у мужчины. Отъ этого устройства мягкаго, слабаго тѣла происходитъ у женщинъ прелестный и гибкій станъ,

красота членовъ, нѣжность и благородство пріемовъ, легкость и пріятность движеній, живость, проницательность, хитрость, скрытность женскаго ума, легковѣрность и непостоянство характера женщины и ея неспособность къ глубокомыслію и постоянству. Отсюда же происходитъ живая и страстная чувствительность женщинъ, ихъ расположеніе къ матернимъ заботамъ, мзаѣчаемое еще въ дѣтствѣ, къ спокойной и тихой жизни и къ любви. Любовь есть необходимая потребность женщины, которая измѣняетъ предметъ любви по своему возрасту, но всегда хочетъ заниматься любовію. Женское тѣло много походитъ на дѣтское: кости у женщины малы и тонки, клѣтчатая плева рыхла, сочна и находится въ изобиліи, пульсъ малый и скорый, дыханіе скорое, но не глубокое, кровь притекаетъ въ большомъ количествѣ къ брюху и, тазу, и умягчая и увлажнвая брюшныя части, располагаетъ ихъ къ питанію будушаго плода какъ въ утробѣ матерней, такъ и по рожденіи его на свѣтъ. Тѣло женщины есть гладкое и безволосое на груди и лицѣ; иногда растутъ у женщинъ волосы на бородѣ но только подъ старость, когда онѣ потеряютъ очищеніе мѣсячныхъ кровей. Замѣчено, что женщины имѣютъ иногда зубы коренные не всѣ: зубы мудрости не всегда у нихъ вырастаютъ; обреченныя натурою къ сидячей жизни, онѣ ѣдятъ мало, и то болѣе сладкую, легкую, растительную пищу.

Мужчина живетъ внѣшнею жизнію, умомъ и дѣятельностію; жизнь женщины ограничивается кругомъ ея семейства, любовію и нѣжною заботливостію; первый есть голова и руки, а вторая — грудь и сердце фамиліи; одинъ получилъ въ удѣлъ геній и силу, а другая прелесть и привязанность; во всѣхъ поступкахъ перваго проявляется умъ, сила, а въ дѣйствіяхъ второй любовь и слабость; мужчина удивляетъ, женщина нравится; дѣятельность мужчины преимущественно развивается въ верхней, а женщины въ нижней части тѣла; первый господствуетъ и покровительствуетъ, а послѣдняя повинуется и ждетъ защиты; но по удивитель-

ному предусмотрѣнію природы, слабая женщина покоряетъ сильнаго мужчину любовію, и кроткая дѣва обезоруживаетъ суроваго побѣдителя. У народовъ дикихъ физическая сила, а у образованныхъ умъ, составляетъ главное достоинство мужчины, который, во всякомъ положеніи своей жизни, по внутреннему побужденію, силится восторжествовать надъ препятствіями и возвыситься надъ всѣми обстоятельствами. Мужчина, сознающій свою физическую силу. молодой, храбрый, неопытный, весело и отважно вдается во всѣ опасности. Мужъ-философъ, обладаемый страстію любознанія, бросается въ волканъ Везувія (Плиній), въ кратеръ Этны (Эмпедоклъ), задыхается въ запертой комнатѣ отъ убійственныхъ гасовъ (Бертолетъ), или отравляется ядами, испытыаая надъ собою ихъ дѣйствіе. Человѣкъ, чувствуя свое безсмертіе, съ дерзостію пренебрегаетъ способы временной смерти. Назначеніе мужчины въ семейномъ быту есть сила, власть, защита, покровительство; но назначеніе женщины состоитъ въ ея пожертвованіи собою семейному счастію, въ повиновеніи и кротости: это ея слава, ея достоинство. Нѣжная заботливость о своихъ дѣтяхъ, не рабская, но совершенная и дружеская покорность мужу и добровольное и прилѣжное занятіе хозяйствомъ — суть прекраснѣйшія качества жены; ими она можетъ составить семейное счастіе со всякимъ мужчиною, котораго ничто такъ не безоруживаетъ и не дѣлаетъ ласковымъ и любезнымъ, какъ слабость, кротость и покорность, — качества противоположныя его силѣ, храбрости и могуществу. Женщина, по нѣжному строенію тѣла, по слабости тѣлесныхъ силъ и нетвердости умственныхъ способностей, много походитъ на дитя; у нея, какъ у младенца, особенно развиты наружныя чувства: память, воображеніе, смыслъ; она очень чувствительна, подвергается вліянію страстей часто, не рѣдко на долго, чувствуетъ живо, сильно, но не глубоко и не продолжительно; въ ея сужденіи видно болѣе чувствованій, чѣмъ мыслей, въ поступкахъ болѣе подражаній, чѣмъ самостоятельныхъ дѣйствій. Женщина лучше и скорѣе обнимаетъ своимъ летучимъ взглядомъ частности вещей, которыхъ связь и отношеніе вѣрнѣе обсуживаетъ мужчина;

женщина превосходитъ мужчину въ тонкости пріемовъ, въ понятіи приличій, въ способности все раздѣлять и разсматривать подробно частности своего дѣленія, а мужчина превосходитъ ее сужденіемъ о цѣломъ и глубокомысленнымъ понятіемъ связи между частями.

Темпераментъ женщины походитъ также на дѣтскій, — онъ есть сангвиническій. Живость ея характера происходитъ отъ легкоподвижности слабыхъ мышцъ и дѣятельности нервовъ, и бываетъ причиною ея частыхъ нервныхъ болѣзней и легковѣрности. Женщины дѣлаются восторженными, прорекательницами и весьма рѣдко атеистками (безбожницами), — порокъ весьма частый между мужчинами. Въ грубомъ тѣлѣ мужчины зараждаются понятія суровыя, а въ нѣжной организаціи женщины происходятъ идеи кроткія; ибо мы видимъ предметы не такими, каковы они суть въ самомъ дѣлѣ, но каковыми они представляются нашимъ органамъ: молодымъ и здоровымъ, намъ все кажется хорошо, а старымъ и хворымъ — все худо; во всемъ мы бросаемся въ крайности, и при силѣ бываемъ дерзкими, а при слабости — очень робкими.

Мужчина подверженъ гордости и излишней самонадѣянности, а женщина тонкому тщеславію и хитрости. Упрямству и жестокости, недовѣрчивости и дерзости мужчины, женщина противополагаетъ вѣтренность и прихоти, легковѣрность и робость. Силу и умъ мужчины женщина обезоруживаетъ прелестію пріемовъ въ обращеніи, нѣжностію чувствованій, тонкостію и проницательностію сужденій; и на этой-то противоположности половъ основывается ихъ взаимное влеченіе другъ къ другу.

Но женщина превосходитъ мужчину силою чувствованій въ любви и въ ненависти. На что̀ не рѣшится женщина — мать, супруга, истинно любящая дѣтей своихъ, мужа, для ихъ спасенія? Что̀ устрашитъ женщину, дышащую мщеніемъ, замышляющую преступленіе для удовлетворенія своей страсти? До чего не унизится женщина, бѣдная и распутная, а особенно живущая въ большомъ городѣ? Безъ малѣйшаго чувства стыдливости, распутная во всѣхъ отношеніяхъ, женщина-прелестница за бездѣлицу продаетъ

собственное здоровье и отравляетъ тѣло невиннаго юноши на цѣлую жизнь.

§ 64. До-сихъ-поръ говорили мы объ особенности юношескаго возраста въ физическомъ и умственномъ отношеніи, такъ-какъ это имѣетъ вліяніе на сбереженіе здоровья юноши. Мы гораздо болѣе распространились объ этомъ предметѣ потому, что онъ самъ-по-себѣ занимателенъ для большей части читателей, и главное — потому, что въ юношескомъ возрастѣ мы полагаемъ основаніе здоровью на всю нашу жизнь. Въ дѣтскомъ возрастѣ разстроенное здоровье еще можетъ быть исправлено въ дальнѣйшемъ развитіи тѣла; подобно какъ и растеніе, едва выросшее изъ земли, будучи какъ-нибудь повреждено, еще можетъ отойти и поправиться; но здоровье, испорченное въ періодѣ юности, разстраивается невозвратно. Юность есть цвѣтъ нашей жизни, а растеніе, испорченное во время его цвѣтенія, увядаетъ невозвратно, по-крайней-мѣрѣ оно не принесетъ плода въ томъ году. Мы не можемъ достаточно вперить нашимъ молодымъ читателямъ, какъ важно для нихъ сберегать свое здоровье на будущее время, и какъ легко они его разстроиваютъ, именно въ этомъ періодѣ жизни. Юноша, коего сердце, полное любовію, готово любить всѣхъ и каждаго, бываетъ чуждъ расчетовъ эгоизма, охотно предлагаетъ свои услуги встрѣчному и поперечному, нисколько не думая о самомъ себѣ. Природа скрываетъ отъ насъ опасности для нашего здоровья, и именно въ томъ періодѣ жизни, въ которомъ онѣ бываютъ наиболѣе для насъ вредны, и выставляетъ наслажденія жизни во всей ихъ заманчивости и прелести — и неопытный юноша, увлекаемый настоящимъ, предается бурному его стремленію, не думая о послѣдствіяхъ въ будущемъ.

§ 65. Юноша вступаетъ въ сферу жизни взрослаго человѣка въ физическомъ и нравственномъ отношеніи; посему образъ жизни перваго весьма много наитствуется жизнію послѣдняго, и правила сбереженія здоровья въ такомъ отношеніи для юношей, мужчины и женщины, суть одни и тѣ же.

Но юноша представляетъ собою, какъ мы сказали, нѣко-

торыя особенности, и гигіеническія правила, возникающія оттуда, имѣютъ также особенную важность. Эти правила касаются пищи и питья, движенія, упражненій при воспитаніи, страстей и половыхъ отправленій.

Что касается до пищи и питія, то, по раздражительному и незагрубѣлому еще тѣлосложенію юноши, по дѣятельному и быстрому пищеваренію и по бурному кровообращенію, его пища и питіе должны быть сколько можно просты и не горячительны. Всякая пряная и ароматная приправа, раздражающая, сочно-питательная, жирная пища, соленое и копченое мясо — для юноши негодится; особенно вредна пища, дѣйствующая на половые органы, какъ то: сочная говядина, разные супы, лукъ, артишоки, сельдерей и пр., по-крайней-мѣрѣ при частомъ ея употребленіи, и когда ее для того умышленно приправляютъ разными ароматами, сильно возбуждающими похоть.

Вино виноградное, а особлито хлѣбное, и приготовляемые изъ послѣдняго разные возбуждающіе напитки (сладкая водка, ромъ, аракъ, и пр.) должны быть исключены навсегда изъ стола юноши: эти возбуждающіе напитки для его раздражительнаго тѣла, и безъ того обуреваемаго страстями, составляютъ самый убійственный ядъ; они въ основаніи подрываютъ здоровье юноши и сильно укорачиваютъ его жизнь, быстро ускоряя ея теченіе. Не упоминая о томъ, на что̀ не рѣшится пылкій юноша, возбуждаемый еще винными парами, и что послѣ каждой пьянственной оргіи онъ бываетъ и больнѣе и неспособнѣе взрослаго мужчины, скажемъ, что пьянство несравненно вреднѣе дѣйствуетъ на перваго, чѣмъ на послѣдняго, и скорѣе притупляетъ у юноши способности ума и дарованія, производитъ расширеніе сердца и артерій, медленное воспаленіе печени и ея завалы, разстроиваетъ пищевареніе и причиняетъ бѣлую горячку и сумасшествіе. Притомъ юноша не имѣетъ надобности ни въ возбужденіи его пищеваренія ароматною пищею, ни въ усиленіи развитія теплоты виномъ или спиртомъ: его дѣятельный желудокъ и безъ пряности извлекаетъ питательный сокъ до послѣдней капли, а быстрое кровообра-

щеніе, безъ вина и спирта, развиваетъ теплоту даже въ излишествѣ.

§ 66. Движеніе весьма полезно и прилично юношѣ; оно непримѣтно располагаетъ его къ дѣятельности, и отвращаетъ отъ лѣности и продолжительной нѣги въ мягкой и теплой постели. Юноши, предающіеся несчастному пороку рукоблудія, особенно должны ѣздить, ходить и вообще работать тѣломъ до усталости, наипаче предъ отходомъ ко сну; по утрамъ просыпаться рано, и тотчасъ по пробужденіи вставать съ постели.

Танцы, фехтованіе и верховая ѣзда составляютъ прекрасныя гимнастическія занятія для юношей; но молодые люди не должны заниматься ими во все время ихъ отдохновенія отъ другихъ предметовъ. Притомъ гораздо лучше, если эти занятія составляютъ чистую и свободную игру, безъ всякихъ усилій играющихъ превзойти другъ друга: только въ свободной игрѣ умъ можетъ отдохнуть послѣ серіозныхъ занятій. Юноша 3 – 4 раза въ недѣлю можетъ танцовать и фехтовать, избирая для того время всегда послѣ умственныхъ дневныхъ занятій, и въ вечеру, за два часа до отхода къ сну.

Другія гимнастическія игры: бѣгъ, прыганье, борьба, кулачный бой и проч., могутъ быть позволены и полезны только при извѣстныхъ строгихъ ограниченіяхъ и при соблюденіи множества осторожностей. Вообще всѣ эти игры, кажется, болѣе приличны дѣтямъ, чѣмъ юношамъ, какъ потому, что дѣти гимнастическія упражненія почитаютъ игрою, и не обращаютъ ихъ въ какое-либо важное занятіе соревнованія, честолюбія, славы и проч., такъ и потому, что они еще не занимаются важными предметами, требующими продолжительнаго вниманія и спокойствія въ кровообращеніи и дыханіи, сильно возмущаемыхъ гимнастическими упражненіями, которыя стремительно прогоняютъ кровь къ мозгу, легкимъ, сердцу и печени и причиняютъ въ нихъ завалы и воспаленія. Конечно, у древнихъ гимнастическія упражненія значили много; но за то у Спартанцевъ вся цѣль воспитанія юношей была физическая — сдѣлать ихъ тѣло крѣпкимъ, гибкимъ и легкоподвижнымъ; притомъ они

уже отъ колыбели были пріучены къ разнымъ толчкамъ и потрясеніямъ, которыя на нихъ потому такъ сильно и не дѣйствовали, какъ на насъ.

Музыка, живопись, прогулки (ботаническія) составляютъ также прекрасныя и полезныя развлеченія послѣ серіозныхъ занятій; только нужно смотрѣть, чтобы они не сдѣлались любимымъ предметомъ юноши и не отвлекали бы его отъ настоящихъ занятій.

§ 67. Юноша, наслаждающійся жизнію во всей ея силѣ и красотѣ, и котораго молодое тѣло способно къ разнымъ измѣненіямъ, долженъ избѣгать привычекъ, которыя могутъ сдѣлаться для него впослѣдствіи необходимою потребностію и причинить даже болѣзнь, когда онъ рѣшится потомъ ихъ оставить. Поэтому юноши должны разнообразить своими работами и занятіями; трудиться по временамъ до усталости и предаваться отдохновенію, ѣсть безъ разбора грубую и нѣжную пищу, а преимущественно простую и прохладительную; изрѣдка немного употреблять вина, пива, квасъ; но обыкновенное ихъ питье должна быть чистая вода; платье носить изъ разныхъ тканей; вообще не кутаться и не пренебрегая однако безразсудно быстрою перемѣною теплоты съ холодомъ, сыростью, туманами, дождемъ; они должны равно пріучаться переносить лѣтній зной и зимній холодъ; ихъ платье не должно препятствовать ращенію тѣла, развитію и дѣйствію членовъ. Опрятность въ одѣяніи и чистоплотность юноша долженъ превратить въ свою привычку. Онъ отнюдь не долженъ привыкать носить на голомъ тѣлѣ суконныхъ или фланелевыхъ одѣяній.

§ 68. По достаточномъ развитіи и укрѣпленіи тѣла юноши, онъ безъ опасенія можетъ предаваться нравственному и умственному образованію. Но такъ-какъ науки юноши требуютъ постояннаго и серіознаго напряженія ума, то молодой человѣкъ непремѣнно долженъ по временамъ заниматься пріятными и полезными играми, которыя бы доставляли ему удовольствіе и развлеченіе. Мы уже упомянули о гимнастическихъ упражненіяхъ; игры въ свайку, въ мячъ, въ воланъ, на бильярдѣ, легкая работа въ саду,

плаваніе по пруду въ лодкѣ и пр. прекрасно и развлекаютъ и укрѣпляютъ юношу.

§ 69. Юноши, особенно дѣвицы, должны избѣгать занятій, требующихъ продолжительнаго и неравномѣрнаго дѣйствія нѣкоторыхъ членовъ тѣла. Такія занятія, нарушая равновѣсіе въ силѣ мышцъ, имѣютъ слѣдствіемъ искрывленіе и безобразіе тѣла, котораго потомъ исправить почти невозможно. Здѣсь разумѣть должно вышиваніе въ пяльцахъ и наклонное положеніе во время письменныхъ занятій; первое искривляетъ бокъ, а второе спину, а оба стѣсняютъ грудь и располагаютъ къ чахоткѣ, водяной болѣзни, заваламъ.

§ 70. Ни въ одномъ періодѣ жизни не свирѣпствуютъ съ такою силою страсти, какъ въ юности: когда молодой человѣкъ выходитъ изъ училища, а дѣвица появляется въ обществахъ. Натура, окончивъ свое твореніе, преисполняетъ его живѣйшихъ чувствованій. Всѣ усилія педагоговъ подавить развивающееся чувство въ молодыхъ людяхъ, бываютъ безуспѣшны; могущественная природа смѣется надъ мудростію людей и въ поступкахъ невинныхъ юношей высказываетъ любовь половъ тысячью способовъ. Всѣ старанія родителей и наставниковъ въ этомъ отношеніи должны состоять только въ томъ, чтобы удалять все то, что̀ можетъ преждевременно возбудить, развить половую страсть. Для этого нужно умѣрять и ограничивать разныя прихоти и привычки, измѣнять и давать нужное направленіе склонностямъ юношей и дѣвицъ, выбирать для нихъ приличное общество, удалять ихъ отъ сообщества людей двусмысленной нравственности и отъ вольныхъ и льстивыхъ разговоровъ, не давать имъ соблазнительныхъ и любовныхъ книгъ, не возить дѣвицъ въ театры; когда тамъ играютъ вольныя пьесы особенно дѣвицы должны избѣгать всего того, что̀ разгорячаетъ ихъ воображеніе, возбуждаетъ вредныя склонности, помрачаетъ правила религіи, увлекаетъ къ пороку, преждевременно возбуждая дѣтородную похоть, и препятствуетъ надлежащему развитію половыхъ органовъ. Молодой человѣкъ долженъ удаляться всего того, что подрываетъ его нѣжное тѣло, которое должно еще созрѣть и укрѣпиться, дабы въ состояніи достаточно

противостоять убійственнымъ огорченіямъ и радостнымъ наслажденіямъ; онъ долженъ управлять своими склонностями, привычками, остерегаться заманчивости игры, излишества въ пищѣ и питіи, избѣгать обмана въ любви, порока и пр.

Не смотря на совершенное физическое развитіе, молодые люди показываютъ большіе недостатки въ своихъ поступкахъ въ нравственномъ и умственномъ отношеніи. Для нихъ нуженъ опытный и мудрый наставникъ, отецъ, мать или другъ, который бы управлялъ ихъ бурными и безпорядочными порывами духа, умѣрялъ ихъ слишкомъ горячія чувствованія и ограничивалъ необузданныя страсти. Но самое важное условіе сбереженія здоровья въ юношествѣ состоитъ въ своевременномъ и въ умѣренномъ удовлетвореніи плотской похоти. Счастливы юноши, которыхъ семейный образъ жизни и воспитаніе предохранили отъ распутства и растлѣнія, и которые чрезъ бракъ, законно, впервые наслаждаются удовольствіемъ супруговъ! Мы уже говорили о вредномъ дѣйствіи употребляемыхъ во зло половыхъ отправленій; о своевременномъ и умѣренномъ удовлетвореніи будетъ сказано послѣ; а здѣсь желаемъ обратить вниманіе отцовъ и наставниковъ юношей на обстоятельство, которое изъ пустаго понятія о стыдѣ, ко вреду молодыхъ людей, до нынѣ было выпускаемо изъ виду при ихъ воспитаніи.

Мы полагаемъ нужнымъ и полезнымъ: юношамъ, достигшимъ совершеннолѣтія, всѣмъ, а не совершеннолѣтнимъ только тѣмъ, которые собою возбудятъ подозрѣніе въ томъ, что они предаются гнусной и пагубной страсти рукоблудія—открыть вредъ, проистекающій отъ преждевременнаго, частаго и противоестественнаго удовлетворенія плотской похоти. Сколько юношей сберегли бы свое здоровье и не пали преждевременною жертвою пагубной страсти, если бы они знали завременно ея гибельное дѣйствіе на ихъ тѣло и душу! Сколько есть юношей, предававшихся неумѣренно удовлетворенію плотской похоти, которые, узнавъ случайно отъ постороннихъ лицъ, вредъ отъ этого для нихъ происходящій, тутъ же оставили бы свою гнусную страсть!

Сколько молодыхъ людей предаются рукоблудію единственно по невѣдѣнію вреда, происходящаго отъ этой гибельной привычки! Неумѣстная, а здѣсь даже преступная стыдливость, опасеніе познакомить юношу съ распутствомъ людей, котораго онъ еще не знаетъ, ложная надежда, что онъ не узнаетъ и вовсе о томъ до законнаго періода времени, слишкомъ поверхностное сужденіе опытныхъ людей о неважности вреда, происходящаго отъ злоупотребленія плотскаго побужденія, особенно для юношей-мужчинъ, заставляютъ родителей и наставниковъ скрывать отъ молодаго человѣка всю пропасть, которую для него искапываетъ его пагубная привычка. Немногіе умные отцы и матери, (которые однако, къ счастію, находятся въ образованномъ семействѣ высшаго и средняго класса людей), своевременно дружески знакомятъ своихъ сыновъ и дочерей съ важностію удовлетворенія плотской похоти и съ будущею ихъ обязанностію супруговъ. Относительно дѣвицъ, родные и наставницы еще соблюдаютъ строгія мѣры въ семъ отношеніи, хотя не для сбереженія здоровья дѣвицы, но для сохраненія ея невинности и непорочнаго имени; но на юношей-мужчинъ въ этомъ отношеніи не обращаютъ никакого вниманія, между-тѣмъ-какъ вредъ, причиняемый излишнею потерею сѣмени, для мужчины гораздо значительнѣе, чѣмъ для женщины; но такова сила обыкновенія и убѣдительнѣйшіе совѣты врача противъ нея ничего не значатъ!

Стараясь скрыть отъ юношей и подавить въ нихъ развивающееся чувство дѣтородной похоти, мы никогда не достигаемъ нашей цѣли; наши дѣти и питомицы узнаютъ ее, вопреки всѣмъ нашимъ усиліямъ (могущественная природа вездѣ свое возьметъ), и притомъ даже ранѣе и съ большимъ для себя вредомъ, чѣмъ если бы мы ихъ объ томъ предварили, изложивъ имъ ясно весь вредъ, происходящій отъ злоупотребленія этой страсти. Кромѣ того, юноши, замѣтивъ скрытность своихъ родителей и наставниковъ въ этомъ отношеніи, въ свою очередь, и сами отъ нихъ скрываютъ свои поступки, къ вящшему своему вреду. Явнаго врага и открытой опасности избѣжать можно; но тайный непріятель и скрытная опасность очень часто бываютъ ги-

бельны. Смѣемъ увѣрить родителей, что, изъ ста юношей, и десять не предалось бы вредному удовлетворенію плотской похоти, не смотря на ея заманчивую прелесть, еслибы имъ былъ извѣстенъ отъ того весь вредъ для ихъ здоровья, на всю ихъ жизнь. Мы стараемся показать дѣтямъ незначительный вредъ, происходящій отъ злоупотребленія различныхъ естественныхъ дѣйствій нашего тѣла: отъ обжорства, пьянства, излишняго сна и пр.; почему же не предупредить ихъ отъ убійственнаго злоупотребленія важнѣйшаго, таинственнаго и величественнѣйшаго дѣйствія нашего тѣла *), — злоупотребленія, которое подрываетъ здоровье самаго дѣятеля и противится цѣли природы? Мы почтемъ себя совершенно счастливыми, если успѣемъ убѣдить родителей въ этомъ важномъ пунктѣ попеченія о сбереженіи здоровья ихъ дѣтей.

Противоестественное и натуральное, но излишнее удовлетвореніе плотской похоти, какъ болѣзнь, будетъ изложено въ своемъ мѣстѣ.

§ 71. Наконецъ, мы почитаемъ нужнымъ сказать нѣсколько словъ объ ознакомленіи молодыхъ людей съ будущею ихъ семейною обязанностію, какъ супруговъ и какъ родителей;

---

*) Мы привыкли съ пренебреженіемъ отзываться о матеріяльныхъ дѣйствіяхъ нашего тѣла и какъ бы стыдиться ихъ низкаго назначенія. Это можетъ быть очень хорошо въ общественномъ быту, но оно несправедливо, когда дѣло идетъ объ оцѣнкѣ лица, вещи или дѣйствія въ ихъ естественномъ значеніи. Въ природѣ все на своемъ мѣстѣ прекрасно, благородно, величественно, необходимо; въ ней ничего нѣтъ, чего бы должна стыдиться самая строгая людская нравственность; мудрость и могущество Творца такъ же явны и въ червякѣ.

это обстоятельство для насъ тѣмъ важно, что, предотвращая разныя семейныя непріятности и раздоры, оно существенно дѣйствуетъ на сбереженіе здоровья молодыхъ супруговъ и ихъ дѣтей. Горестно видѣть, что у насъ, при воспитаніи дѣвицы, все вниманіе обращаютъ на то, чтобы изъ нея сдѣлать блистательную невѣсту, и вовсе не думаютъ о важнѣйшемъ ея назначеніи — супруги, матери, хозяйки. Легкомысленные родители, а въ угодность имъ и наставники, имѣя въ виду только то, чтобы блистательно выставить дочерей своихъ въ свѣтъ, какъ невѣстъ, и выдать ихъ скорѣе за-мужъ, короткій періодъ жизни дѣвицы-невѣсты поставляютъ главною цѣлью ея воспитанія, обучаютъ ее всему, что нужно для того, чтобы блеснуть въ свѣтѣ, и не обращаютъ вниманія на ея важнѣйшія другія обязанности долговременной супружеской жизни. Что же выходитъ? Умная и образованная невѣста дѣлается прихотливою и вѣтреною женою, несвѣдущею и расточительною хозяйкою, безпечною и нечадолюбивою матерью. Ежели, къ несчастію, природа надѣлила ее злымъ и вспыльчивымъ характеромъ, не дала ей лучшаго женскаго украшенія—кротости и покорности; ежели попадется ей въ мужья человѣкъ строгихъ правилъ, нелюбящій свѣтской разсѣянности, а привыкшій къ тихой домашней жизни; ежели она въ домѣ родителей видѣла одни примѣры семейнаго несогласія и разврата, а при воспитаніи не насадили въ ея сердцѣ сѣмянъ чистой нравственности и не напечатлѣли въ ея душѣ правилъ Религіи; ежели родители не умѣютъ или не хотятъ показать дочери ея дурное поведеніе и наставить ее въ настоящей супружеской обязанности: то, не смотря на стараніе самаго благонамѣреннаго и умнаго мужа, семейное спокойствіе, а съ нимъ здоровье супруговъ рушатся не возвратно. Безпрерывныя ссоры, вѣчныя противорѣчія, тревожное состояніе

души и тѣла, наконецъ производятъ дѣйствительную болѣзнь — чахотку, истерику, судорги, помѣшательство ума и проч. Ежели же къ этому присоединяется еще совершенное невѣдѣніе хозяйственнаго управленія, лѣность и безпечность со стороны жены и безпутный образъ жизни мужа, недосмотръ за дѣтьми, состоящими въ полномъ распоряженіи наемной няньки: то безпорядочная жизнь родителей болѣзнями отзывается и на ихъ несчастныхъ дѣтяхъ, которыя получаютъ расположеніе къ золотухѣ, англійской болѣзни, тѣло ихъ покрывается разными отвратительными сыпями и язвами, уродливо искривляются спина и члены, и невинныя малютки платятъ жизнію за безнравственный образъ жизни своихъ родителей. И всѣ эти несогласныя супружества, къ несчастію, такъ частыя въ наши времена, происходятъ единственно отъ моднаго воспитанія, отъ того, что дѣвицу воспитываютъ какъ быть невѣстою, а не какъ сдѣлаться доброю женою, нѣжною матерью, хорошею хозяйкою; отъ того, что предметы воспитанія дѣвицы для короткаго ея періода невѣсты, по выходѣ ея за-мужъ, дѣлаются ненужными и обыкновенно ихъ забываютъ, между-тѣмъ-какъ правила счастливой семейной жизни, теперь необходимыя ей на каждомъ шагу до самой смерти, ей вовсе неизвѣстны.

—

БРАКЪ.

§ 72. Бракъ есть необходимая потребность въ физическомъ и нравственномъ отношеніи, для умноженія народонаселенія и для житейскаго счастія людей. Конечно, при нынѣшнихъ благополучныхъ мѣрахъ правительствъ, дѣти, рожденныя и внѣ брака, также вырастаютъ въ извѣстныхъ заведеніяхъ подъ присмотромъ наемныхъ матерей. Съ другой стороны, и брачная жизнь не составляетъ семейнаго счастія многихъ супруговъ; но здѣсь виноватъ не бракъ, а образъ воспитанія брачныхъ: женитьба по расчетамъ, дурные примѣры, вредные совѣты.

Старый холостякъ есть жалкое существо: грустный въ своемъ уединеніи, непричастный ни какому семейству, онъ одинокъ въ мірѣ — безъ потомства, безъ родственной связи, безъ утѣшенія въ несчастіи и безъ призрѣнія въ болѣзни; и ежели жизнь есть любовь, то онъ не живетъ, а влачитъ бремя своей жизни внѣ семейнаго счастія. Холостякъ подобенъ камню, выпавшему изъ свода огромнаго строенія, котораго разрушеніе онъ ускоряетъ.

Легко можно доказать благотворное вліяніе брака на общественное благоденствіе народовъ и на семейное счастіе лицъ; равно какъ гибельное дѣйствіе холостой жизни на уничтоженіе семейныхъ связей. Въ странахъ трудолюбивыхъ, холостые люди рѣдки потому, что гораздо выгоднѣе имѣть дѣтей для земледѣлія и для производства работъ на фабрикахъ, а при плодородіи и простотѣ нравовъ, семейство пропитать немудрено. Роскошные и лѣнивые горожане, рѣдко женятся по противоположнымъ причинамъ. Статистически доказано, что народонаселеніе вообще уменьшается въ большихъ городахъ и увеличивается по деревнямъ.

Число браковъ и народонаселеніе умножается въ государствахъ трудолюбивыхъ, покровительствующихъ народные нравы; но оно уменьшается, а холостая жизнь распростра-

няется въ націяхъ развратныхъ; ибо распутные ищутъ разнообразія въ наслажденіяхъ и ужасаются строгихъ единобраныхъ обязанностей отцевъ семейства. Бракъ покровительствуетъ и поддерживаетъ нравы, общество и его законы; но холостая жизнь развиваетъ сѣмя разврата, расторгаетъ общественныя связи и уклоняется отъ законовъ. Холостая жизнь необходимо располагаетъ къ прелюбодѣйству и распутству, которыя отвлекаютъ людей отъ брака, лишаютъ родителей почтенія у ихъ дѣтей, и въ основаніи подрываютъ здоровье будущаго поколѣнія. Легкая возможность любовныхъ наслажденій ослабляетъ тѣло и унижаетъ душу. Развратникъ въ самомъ бракѣ ищетъ только богатства и безплоднаго наслажденія; онъ боится произвести на свѣтъ младенца, страшась издержекъ на его воспитаніе и попеченія, которыхъ потребуетъ невинный малютка. Страсть къ волокитству, учащая сообщенія половъ, зараждаетъ и поддерживаетъ страсть къ роскоши, нарядамъ, зрѣлищамъ и пр. Пресыщеніе, какъ слѣдствіе легкости и излишества въ наслажденіяхъ, ищетъ разнообразія, и выдумываетъ новые преступные способы наслажденій.

§ 73. Человѣкъ созданъ для единоженства. Почти равное число раждающихся мальчиковъ и дѣвочекъ, особенно въ нашихъ странахъ, семейное и общественное спокойствіе, взаимное участіе отца и матери въ воспитаніи дѣтей, равно какъ и то, что мужчины разныхъ странъ, не смотря на позволеніе имѣть многихъ женъ, часто довольствуются одною, все это доказываетъ, что семейство первоначально должно состоять изъ мужа и жены.

§ 74. Одноженство натурою предназначено для жителей холоднаго и умѣреннаго пояса земли. Во-первыхъ, въ этихъ странахъ число женщинъ не только не превышаетъ числа мужчинъ, но даже первыхъ раждается менѣе. Въ сѣверной полосѣ Россіи на 21 мальчика раждается 20 дѣвочекъ; такое же почти содержаніе находится между раждающимися мальчиками и дѣвочками въ Швеціи, Германіи, Франціи и Англіи. Война, мореплаваніе, вредныя ремесла и фабрики уравниваютъ число мужчинъ противъ числа женщинъ, которыя даже иногда и превосходятъ числомъ первыхъ. Кромѣ

того, опредѣленное число женщинъ живетъ долѣе мужчинъ, особенно по прошествіи 45 лѣтъ; и ежели женщинъ много умираетъ отъ родовъ и ихъ послѣдствій между 18-35 годами, зато вообще умираетъ болѣе мальчиковъ, чѣмъ дѣвочекъ, почти въ содержаніи 10: 9. Въ жаркихъ странахъ число женщинъ содержится къ числу мужчинъ какъ 6: 5 или 10: 9. Посему многоженство, во многомъ отношеніи, въ жаркихъ странахъ зависитъ отъ этого содержанія женщинъ къ мужчинамъ; но и здѣсь не есть общее, а господствуетъ только между богатыми, которые могутъ содержать нѣсколько женъ; напротивъ того, и тамъ бѣдный беретъ другую жену тогда, когда первая состарѣется; вообще однако первая жена остается главною хозяйкою и госпожею, всѣ же другія жены суть только орудія наслажденія ихъ мужа-господина. Многоженство противно духу образованныхъ народовъ; оно означаетъ, въ разной степени, варварство тѣхъ націй, гдѣ оно въ употребленіи; сверхъ того, такъ-какъ мужъ обязанъ подавать помощь женѣ своей при родахъ и стараться о воспитаніи всѣхъ своихъ дѣтей, то многоженство обременительно для мужчины, тягостно для семейной жизни, не всегда способствуетъ народонаселенію, и потому образованными народами воспрещено.

Бракъ между близкими родными вреденъ. Кромѣ стыда и внутренняго отвращенія людей отъ плотской связи родныхъ между собою, сама природа отвергаетъ эту связь, и законодатели, признавъ ее преступною, имѣли въ виду безплодность родственныхъ браковъ или слабость ихъ поколѣній. Напротивъ того, отъ брачнаго смѣшенія различныхъ племенъ происходятъ здоровыя и прекрасныя поколѣнія. Отъ смѣшенія Татаръ съ Русскими, по замѣчанію Палласа, происходятъ прекрасныя дѣти; отъ Мулатки и Европейца раждаются также крѣпкія дѣти, и вѣрное средство уничтожить врожденное расположеніе къ болѣзнямъ (къ подагрѣ, золотухѣ, чахоткѣ и пр.) состоитъ въ смѣшеніи племенъ, чрезъ что тѣлесный недостатокъ одного вознаграждается излишнею крѣпостію тѣла другаго, и происходитъ отъ этого плодъ здоровый и крѣпкій. Евреи, несмѣшивающіеся ни съ какимъ народомъ, постоянно удерживаютъ порочное расположеніе

тѣла къ извѣстнымъ болѣзнямъ и собственныя жидовскія черты лица.

§ 75. Мужчины, при равныхъ обстоятельствахъ, рѣже бываютъ безсильны, чѣмъ женщины безплодны. Замѣчено, что сильное раздраженіе матки всегда производитъ кровотеченіе и выкидышъ; страстныя въ любви и распутныя женщины рѣдко раждаютъ дѣтей. Метрическія свѣдѣнія разныхъ европейскихъ націй показали: 1) что деревни, селенія и мѣстечки, гдѣ нѣтъ богатыхъ жителей, плодороднѣе богатыхъ городовъ; 2) что время голода убійственно для народонаселенія; напротивъ того, въ годы урожая раждается болѣе и дѣтей, а умираетъ людей очень мало; 3) что самое плодородное время для женщинъ есть лѣто и весна, и 4) что вообще раждается 25-й, а умираетъ 32–35-й со всего народонаселенія. Лучшій признакъ благосостоянія государства есть умноженіе въ немъ народонаселенія, которое можетъ возрастать въ числѣ, когда его существованіе безпечно работою или собственностію. По возрастанію народонаселенія, Россія превосходитъ почти всѣ государства Европы. У насъ ежегодно раждается 15–20-й, а умираетъ 40-й; двойни, тройни у насъ довольно часты, а нерѣдко женщины раждаютъ по 4 и даже по пяти младенцевъ. Екатеринѣ Второй былъ представленъ крестьянинъ, котораго семейство состояло болѣе чѣмъ изъ 80 лицъ; онъ былъ женатъ на трехъ женахъ, изъ коихъ каждая раждала по 2–4 младенца. Одни мужчины производятъ только мальчиковъ, а другіе однѣхъ дѣвочекъ. Изъ перворechodныхъ дѣтей болѣе замѣчается мальчиковъ, и между послѣдне-родными дѣвочекъ. Молодые супруги раждаютъ болѣе мальчиковъ, а старые— дѣвочекъ.

§ 76. Счастливые и плодородные браки бываютъ только тѣ, которые заключаются между молодыми, но совершеннолѣтними лицами. Слишкомъ ранніе, поздніе или неравные браки рѣдко бываютъ плодородны, а еще рѣже производятъ здоровое и крѣпкое потомство. При заключеніи браковъ нужно смотрѣть, чтобы сочетающіяся лица были въ возмужаломъ возрастѣ, котораго появленіе, какъ сказано уже выше, бываетъ различно, по различію народовъ,

ихъ пола, темперамента, образованности, нравственности, образа жизни, воспитанія и проч. Періодъ возмужалости появляется ранѣе у народовъ образованныхъ, изнѣженныхъ, живущихъ роскошно, несоблюдающихъ правилъ строгой нравственности, у холериковъ и сангвиниковъ, у женщинъ, у обитателей жаркихъ странъ, у цвѣтнаго племени; но онъ наступаетъ позже у народовъ дикихъ, необразованныхъ, бѣдныхъ, неразвращенныхъ, у флегматиковъ и меланхоликовъ, у мужчинъ, обитателей холодныхъ странъ и у бѣлаго племени. Поэтому періодъ времени вступленія въ бракъ разными законодателями опредѣленъ различно. У насъ, въ Россіи, онъ полагается въ 16 лѣтъ для дѣвицы и въ 18 лѣтъ для мужчины. Въ большихъ городахъ только ранніе браки предохраняютъ молодыхъ людей отъ распутства, сохраняютъ ихъ плодородныя силы и здоровье тѣла. Вступленіе въ бракъ прежде этого періода времени вредно для молодыхъ родителей, а еще вреднѣе для ихъ будущихъ дѣтей, неотличающихся ни крѣпостію тѣла, ни твердостію духа. Слишкомъ молодыя женщины, сдѣлавшись беременными, рѣдко донашиваютъ плодъ до конца беременности, но чаще выкидываютъ, и такіе браки вообще бываютъ бездѣтны.

§ 77. Поздніе и неровные браки также вредно дѣйствуютъ на родителей и ихъ дѣтей. Плодотворная способность не у всѣхъ людей прекращается въ одномъ періодѣ ихъ жизни; вообще у мужчинъ она продолжается долѣе, чѣмъ у женщинъ, которыя, въ жаркихъ странахъ, дѣлаются безплодными въ 30 – 35, а въ холодно - умѣренныхъ въ 45 – 50 лѣтъ ихъ жизни. Мужчина долѣе сохраняетъ свою плодородную силу, которая у него зато и пробуждается позже, какъ объ этомъ было уже выше сказано. Поэтому, въ натуральномъ состояніи половъ бракъ всегда можетъ быть неровенъ относительно лѣтъ: мужъ всегда долженъ быть лѣтами старше жены; но во сколько именно? По нашему мнѣнію, мужъ крѣпкій, неподорвавшій своего здоровья ни свѣтскою жизнію, ни модною болѣзнію, ни чрезмѣрными трудами, долженъ быть не старѣе 20 лѣтъ своей жены.

Неровный бракъ можетъ быть со стороны мужа и же-

ны. Бракъ, въ которомъ жена старѣе мужа даже 5 - 10 гораздо вреднѣе, чѣмъ тотъ, въ которомъ мужъ старѣе жены 20-30 годами, потому-что жена имѣетъ болѣе вліянія на младенца, относительно его тѣлеснаго сложенія и здоровья, и что молодость матери не обходимѣе для рожденія здороваго дитяти, нежели молодость отца. Старый мужъ и молодая жена возбуждаютъ въ насъ чувство смѣха надъ однимъ и жалости къ другой; но старая жена и молодой мужъ поселяютъ къ себѣ презрѣніе. Первые браки заключаются напчаще по принужденію со стороны невѣсты и по легкомыслію опоздалаго жениха; а послѣдніе по низкому расчету жениха и по вѣтренности невѣсты; тѣ и другіе, обыкновенно бываютъ бездѣтны, или же производятъ хилыхъ дѣтей, и то въ весьма маломъ числѣ. Выгода, которую старые супруги извлекаютъ изъ своего сочетанія бракомъ съ молодыми особами, состоитъ въ томъ, что первые, напитываясь здоровою атмосферою послѣднихъ, сами молодѣютъ и поправляются въ своемъ здоровьи. Старый мужъ, какъ уже безсильный, дѣлаетъ безплодною молодую свою жену, которая, при другихъ обстоятельствахъ брака, могла бы быть очень плодородною. Обыкновенно говорятъ, что Богъ не благословилъ такихъ браковъ, забывая, что тотъ не можетъ имѣть ни благословенія, ни успѣха въ предпріятіи, кто дѣйствуетъ противно законамъ природы.

Еще безплоднѣе и несчастливѣе, въ семейномъ отношеніи, бываютъ неравные браки, заключаемые между молодымъ женихомъ и старою невѣстою, потому-что старые мужья, (даже 60 - 80 лѣтъ), чаще могутъ оплодотворить молодыхъ женъ, чѣмъ старыя жены понести отъ молодыхъ мужей.

Дѣти, раждаемыя отъ неравныхъ браковъ, вообще бываютъ малочисленны, хилы и недолговѣчны, особенно когда мать старѣе отца.

§ 68. Существенная цѣль браковъ есть семейное счастіе и плодородіе, а для этого требуется, чтобы сочетающіеся бракомъ, сколько можно, сходствовали между собою въ физическомъ, нравственномъ, умственномъ и гражданскомъ отношеніи. Совершенное здоровье, полная зрѣлость, возможно-близкій возрастъ, сходственность характера и темперамента, равная степень раздражительности, неукоризненная нравственность, одинакая образованность, незначительная разность умственныхъ способностей, тождество гражданскихъ состояній и равномѣрныя средства жизни — суть существенныя условія счастливыхъ и плодородныхъ браковъ, которые бываютъ несчастны и безплодны по мѣрѣ несоблюденія этихъ условій. Супруги, въ настоящемъ положеніи безплодные, послѣ развода и новаго сочетанія бракомъ съ другими лицами, часто дѣлаются плодородными; но климатъ и племя здѣсь почти ничего не значатъ, и здоровый Европеецъ такъ же хорошо оплодотворяетъ блондинку, брюнетку, какъ и черную Африканку и мѣдную Американку. Цвѣтъ тѣла и волосъ, равно какъ и величина роста, не имѣютъ вліянія на семейную жизнь, ни на плодородіе супружества. Бѣлокурые и разнорослые супруги такъ же могутъ быть счастливы и плодородны, какъ темнорусый и малорослый мужъ съ высокою блондинкою. Вообще, однако, темнорусые мужья и жены бываютъ твердаго характера, постоянны, смышлены, сильны, упрямы и плодородны; а бѣлокурые — раздражительны, чувствительны, вѣтрены, легкомысленны и малоплодны. При равныхъ дру-

гихъ обстоятельствахъ, темнорусый мужчина сильнѣе дѣйствуетъ на женщину, чѣмъ бѣлокурый; послѣднiй чаще уступаетъ первому и въ любовныхъ завоеванiяхъ.

Посему, нерастлѣнная нравственность, преждевременное ознакомленiе съ важностiю супружескихъ и семейныхъ обязанностей, равенство супруговъ въ гражданскомъ, нравственномъ и экономическомъ отношенiи, небольшая разность мужа противъ жены въ лѣтахъ, молодость, зрѣлость супруговъ, сходственность ихъ въ характерѣ и тѣлосложенiи и одноженство, сколько можно менѣе перезрѣлыхъ холостяковъ въ обществѣ — суть важнѣйшiя условiя счастливыхъ и плодородныхъ браковъ.

§ 79. Преждевременное злоупотребленiе плодотворной способности, *изнуряя тѣло родителей*, необходимо имѣетъ влiянiе и на ихъ дѣтей, которыя безвинно цѣною своего здоровья, а иногда и жизнiю, платятъ за грѣхи отца или матери. Молодые люди, прошедшiе до брака всѣ виды и степени наслажденiй, рѣдко бываютъ счастливы въ супружествѣ, и еще рѣже плодородны. Прежнiй свой распутный образъ жизни, какъ настоящую причину ихъ нынѣшняго несчастiя, они прикрываютъ своею несчастною судьбою, неизбѣжнымъ предопредѣленiемъ, хотя и сознаются внутренно сами себѣ, что безплодное и несчастное ихъ супружество есть явное слѣдствiе ихъ прежней холостой жизни.

Но есть еще множество настоящихъ болѣзней, явно или скрытно обозначающихся у родителей, и которыя тѣмъ не менѣе оказываются и у дѣтей. Къ счастiю, однако, народонаселенiя, эти браки по большей части бываютъ безплодны. Главнѣйшiя изъ такихъ болѣзней суть слѣдующiя:

1. Падучая болѣзнь, по точнымъ наблюденiямъ, переходитъ отъ родителей на дѣтей. Чѣмъ долѣе она продолжается, тѣмъ легче возбуждается случайною причиною, и чаще возвращаются ея приступы. Одержимый ею дѣлается неспособнымъ къ исполненiю супружескихъ обязанностей, которыя иногда и сами по себѣ возбуждаютъ, особенно у женщинъ, нѣчто похожее на падучую болѣзнь. Она, продолжаясь долго, изнуряетъ тѣло и притупляетъ умъ, произво-

дитъ полуумiе и глупость; кромѣ того, страшное положенiе больнаго мужа въ приступѣ падучей болѣзни можетъ быть очень опасно для беременной жены, которая нерѣдко и сама ее получаетъ, или же выкидываетъ плодъ. У молодыхъ людей, во время приступа этой болѣзни, иногда происходятъ изнурительныя излiянiя сѣмени, которыя, равно какъ и рукоблудiе, въ свою очередь, причиняютъ падучую болѣзнь. Посему падучая болѣзнь для супруговъ вредна въ двоякомъ отношенiи: она мѣшаетъ брачному плодородiю, и воспроизраждается въ дѣтяхъ; и потому справедливо въ нѣкоторыхъ государствахъ запрещается вступать въ бракъ молодымъ людямъ, одержимымъ этою болѣзнiю.

2. Чахотка также возраждается въ дѣтяхъ; кромѣ того, она еще вредна и тѣмъ, что слишкомъ развиваетъ въ мужѣ и женѣ дѣтородную похоть, и чрезъ то сокращаетъ, и безъ того короткую, жизнь. Чахотныя женщины легко и скоро зачинаютъ, а чахотныя мужья удобно оплодотворяютъ; во время беременности исчезаютъ припадки чахотки, которая тѣмъ убiйственнѣе появляется послѣ родовъ, и потому молодые чахотные супруги скоро умираютъ. Къ счастiю, большая часть чахотныхъ особъ умираетъ до брака, не успѣвъ привести въ исполненiе своихъ мечтательныхъ идей о супружеской жизни; притомъ замѣчено, что чахотка впослѣдствiи оказывалась и у другаго супруга, и потому ее почитаютъ заразительною при частомъ сообщенiи здороваго съ чахотнымъ.

3. Сухотка,—нервное, спинное истощенiе,—также переходитъ на дѣтей, и часто происходитъ отъ злоупотребленiя дѣтородной способности и отъ рукоблудiя. Дѣти такихъ родителей бываютъ слабы, тощи, очень раздражительны и рано въ нихъ пробуждается дѣтородная похоть.

4. Проказа, эта отвратительная и, къ счастiю, рѣдкая въ Европѣ, болѣзнь, также сообщается отъ родителей дѣтямъ, сильно возбуждаетъ дѣтородную похоть и унижаетъ человѣка до степени скота. Западная проказа болѣе наслѣдственна, чѣмъ восточная; та и другая заразительны. Сюда принадлежатъ кайенская и наша крымская проказа.

5. Любострастная болѣзнь, особенно всеобщая, зара-

зившая всѣ соки тѣла, должна быть также почитаема препятствіемъ ко вступленію во бракъ. У новорожденныхъ она обнаруживается въ тысячѣ различныхъ видовъ: расположеніемъ къ золотухѣ, воспаленіемъ глазъ, сыпями, язвами, опухолями костей, завалами внутренностей и пр. Притомъ, такъ-какъ любострастная болѣзнь не всегда показывается въ наружныхъ, видимыхъ признакахъ, то зараженіе жены мужемъ, и обратно, очень возможно безъ взаимнаго сосвѣденія.

6. Колтунъ и подагга, по ихъ наслѣдственности, тоже должны быть приняты въ число болѣзней, препятствующихъ вступленію въ бракъ. Сюда же принадлежитъ расположеніе къ мочевымъ и желчнымъ камнямъ, къ скирру и раку. Всѣ эти болѣзни, какъ слѣдствіе важнаго измѣненія въ сокахъ и въ питаніи нашего тѣла, глубоко распространяютъ свои корни въ родителяхъ, и отъ нихъ переходятъ къ дѣтямъ.

7. Различныя уродливости или неправильности тѣла. Сюда принадлежатъ разныя искривленія тѣла, или горбы, узкій и неправильный тазъ, неправильное образованіе мужескихъ и женскихъ дѣтородныхъ частей, непоявленіе у дѣвицы мѣсячныхъ кровей даже въ 20 лѣтъ ея возраста. Особы, съ подобными недостатками въ бракѣ, бываютъ безплодны, или же раждаютъ трудно и съ опасностію для матери и младенца. Однако дитя, по большей части, не имѣетъ въ себѣ недостатковъ родителей; и хотя извѣстно, что Китаянки раждаютъ дѣтей также съ маленькими ножками, но это происходитъ не иначе, какъ послѣ долговременнаго сочетанія бракомъ нѣсколькихъ поколѣній, постоянно имѣющихъ одинаковые недостатки. Слишкомъ маленькій, но правильный ростъ не препятствуетъ плодородію брака, хотя отъ малорослыхъ родителей часто раждаются и малорослыя дѣти.

§ 80. Одно изъ важнѣйшихъ супружескихъ дѣйствій есть совокупленіе. Мудрая и благодѣтельная природа, желая усладить нашу жизнь и возбудить въ насъ охоту къ существеннымъ, произвольнымъ дѣйствіямъ нашего тѣла,

соединила ихъ съ чувствомъ удовольствія и наслажденія, которыя мы очень часто принимаемъ не за средства, а за цѣль нашей жизни, и употребляемъ ихъ во зло: такъ, безъ надобности, мы притупляемъ чувства, особенно вкусъ; такъ преждевременно, безъ цѣли, и даже противоестественно, мы истощаемъ плодородную способность, обезсиливаемъ самихъ себя и дѣтородное сѣмя; и эту сущность жизненности отца и дѣтей, разливаемъ какъ простую влагу. Дѣтородное мужеское сѣмя бываетъ тѣмъ совершеннѣе, оживленнѣе и зрѣлѣе, чѣмъ зрѣлѣе и здоровѣе самъ мужчина, чѣмъ рѣже оно извергается и долѣе, по отдѣленіи, остается въ собственныхъ пузыркахъ, или же всасываніемъ возвращается въ нашу кровь и сообщаетъ тѣлу перэстлѣннаго юноши нашатырный запахъ. Такое дѣтородное сѣмя, какъ матеріальное произведеніе всего человѣка, представляется въ густо-масляномъ видѣ, бываетъ клейкое, извергается стремительно и въ знатномъ количествѣ; оно-то заражданетъ здоровый плодъ, вырастающій въ крѣпкое дитя, плотнаго юношу и совершеннаго мужа.

§ 81. Умные супруги обыкновенно раждаютъ и умныхъ дѣтей; но иногда отъ умныхъ родителей происходятъ глупыя дѣти, а у глупыхъ родителей бываютъ умныя дѣти. Въ этомъ отношеніи врачебныя наблюденія донынѣ не доставили намъ никакихъ опредѣленныхъ свѣдѣній, и мы, чувствуя тѣсную связь души съ тѣломъ, ее, однако, не понимаемъ.

Второе важное условіе имѣть умныхъ дѣтей есть — приличное ихъ воспитаніе. Какъ хорошее удобреніе дѣлаетъ всякую почву земли въ извѣстной степени плодородною, такъ благоразумное воспитаніе развиваетъ умственныя спо-

собности дитяти, которыя безъ того остались бы на всю жизнь въ безпробудномъ снѣ. Дѣтское тѣло есть воскъ, которому можно сообщить всякую произвольную фигуру. Но это воспитаніе младенца нужно начинать еще тогда, когда онъ находится въ утробѣ матери и когда онъ сосетъ ея грудь. Объяснимся:

Мать питаетъ младенца въ утробѣ своей кровію, а по рожденіи молокомъ; качество ея соковъ и крови должно имѣть важное вліяніе на духъ и тѣло будущаго человѣка. Посему нравственное и умственное образованіе дочери-невѣсты, напитанное, такъ сказать, прекрасными и благородными идеями жены-матери, будутъ имѣть вліяніе и на плодъ, который она носитъ подъ сердцемъ. Съ другой стороны, молодой супругъ долженъ занимать его точными и серіозными полезными науками, которыя образуютъ его умъ и даютъ его разсудку истинное и вѣрное направленіе, избѣгать неумѣренныхъ удовольствій, разслабляющихъ духъ и тѣло, особенно незадолго до времени схожденія его съ своею женою, отъ котораго онъ ожидаетъ себѣ плода, вести суровый, трезвый и правильный образъ жизни, не изнуряя, однако, ни тѣла ни духа.

Женщина во время ея 9-ти мѣсячной беременности, должна избѣгать излишнихъ друдовъ, неопрятности, сильныхъ потрясеній духа, излишества въ пищѣ и напиткахъ, скуки, печали, неумѣренныхъ наслажденій, а заниматься чтеніемъ, зрѣлищемъ и мыслями, благотворно дѣйствующими на развитіе ея разсудка; она должна помнить, что носимый ею плодъ, есть часть ея и чрезъ нее получаетъ всѣ ея впечатлѣнія, полезныя и вредныя; сама должна кормить грудью дитя свое, или же, при необходимости, отыскать кормилицу, которая бы ее замѣнила не только здоровьемъ тѣла, но и нравственностію, и даже, хотя немного, была бы образована. Конечно, эти требованія многосложны и трудно исполнимы, но за то и прекраснѣйшая награда ожидаетъ труженицу-мать въ умномъ младенцѣ.

§ 82. Отъ красивыхъ родителей обыкновенно раждаются и красивыя дѣти. Ежели отецъ чаще имѣетъ вліяніе на

умъ дитяти, зато отъ матери зависитъ болѣе красота его, какъ матеріальнѣйшая принадлежность тѣла. Красивый мужчина долженъ имѣть слѣдующія качества: 1) средній ростъ: большіе люди рѣдко бываютъ велики т. е. имѣютъ возвышенныя душевныя способности; 2) темныя и не слишкомъ жесткія волосы, черныя, густыя бакенбарды и такую же бороду, какъ признаки дѣтородной силы; 3) умѣренно большую круглую голову, широкій лобъ, открытыя благородныя черты лица, средственно-большой, полузагбенный римскій носъ; 4) живые, пламенные, сѣрые, темные, но не голубые глаза, и правильные уши, вѣрное зрѣніе и тонкій слухъ; 5) умѣренный ротъ, округленный умѣренно-великими, румяными, правильными губами; 6) здоровые, бѣлые, ровные, отдѣльные зубы, сидящіе въ красныхъ, твердыхъ и ровныхъ деснахъ; (костоѣда зубовъ означаетъ безпорядочный образъ жизни, неопрятность или дурную болѣзнь); 7) умѣренно-толстую и длинную шею и широкую выпуклую грудь, поросшую волосами, круглыя плечи, на которыхъ подъ кожею явно обозначаются мускулы (слишкомъ сжатая грудь показываетъ сжатыя легкія и сердце, лежащія болѣе къ правой сторонѣ, и означаетъ слабость, робость въ мужчинѣ и расположеніе къ множеству грудныхъ болѣзней); 8) умѣренно-толстое, мягкое, круглое, но не обвислое брюхо, которое показываетъ характеръ и дѣятельность пищеваренія и скорое вознагражденіе питательныхъ соковъ; (частое разстройство желудка послѣ незначительнаго излишества въ пищѣ или напиткахъ, означаетъ слабость брюшныхъ органовъ, или даже и болѣзненное ихъ состояніе; здоровый мужчина, при трезвомъ образѣ жизни, безвредно однако можетъ его и нарушить); 9) плотныя, круглыя, но не толстыя ляжки, которыя, будучи слишкомъ жирны, стѣсняютъ развитіе сосѣднихъ дѣтородныхъ органовъ; 10) толстыя, круглыя икры, умѣренно-большія, жилистыя ноги и руки (толстыя и грубыя ноги и руки означаютъ слабость разсудка, а тонкія и нѣжныя — мужескую слабость). Это—тѣлесные признаки мужественной красоты. Но кромѣ того, при опредѣленіи

красоты мужчины, нужно смотрѣть на его походку, голосъ, полноту тѣла, темпераментъ, возрастъ, пороки и добродѣтели.

Благородная осанка, прямая и величественная походка, благопристойность въ движеніяхъ тѣла, ловкость, живость, чистый, звонкій и мужественный голосъ и свобода въ пріемахъ, означаютъ свободное движеніе составовъ, крѣпкое и здоровое тѣлосложеніе. Трудность и медленность въ движеніяхъ, скорая усталость даже въ играхъ, слабый и томный голосъ, излишняя худоба или тучность тѣла показываютъ слабость всего тѣла или нѣкоторыхъ его органовъ въ особенности скрытныя внутреннія болѣзни, вредную привычку, опасныя страсти и проч. Чѣмъ болѣе въ мужчинѣ проявляется *какой-либо* темпераментъ, тѣмъ менѣе можно ожидать отъ него здоровыхъ и пригожихъ дѣтей. О вліяніи возраста родителей на красоту дѣтей можно заключить изъ сказаннаго выше. Вообще однако отъ зрѣлыхъ, но молодыхъ родителей чаще раждаются прекрасныя дѣти. Изъ физическихъ пороковъ, самый сильнѣйшій врагъ красоты дѣтей есть любострастная болѣзнь родителей. Нельзя довольно внерить родителямъ, какъ они должны быть осторожны въ этомъ отношеніи при выборѣ для дочерей своихъ супруговъ изъ нынѣшнихъ молодыхъ людей. Блѣдныя, рыхлыя, безобразныя, кровоточивыя десны, отвратительный запахъ изо рта, мучительныя, стрѣляющія боли въ головѣ, груди, спинѣ, въ рукахъ и ногахъ, слабость и раздражительность желудка, разстройство пищеваренія, опухоли костей, отвратительныя сыпи и язвы, расположеніе къ цыньгѣ, слабость зрѣнія, слуха, умственныхъ способностей и хилое потомство, — суть слѣдствія модной болѣзни. Нравственные пороки, возмущая духъ и разстроивая тѣло, по необходимости безобразятъ родителей и ихъ дѣтей. Почти всѣ благородныя страсти, науки, искусства и художества, сдѣлавшіяся постояннымъ предметомъ занятія и любви человѣка, измѣняютъ его характеръ, порабощаютъ тѣло, разстроиваютъ здоровье и имѣютъ вліяніе на его дѣтей. Это мы видимъ на великихъ поэтахъ, философахъ, по-

литикахъ, математикахъ и пр. Мужчина, равномѣрно занимающійся образованіемъ своего ума и тѣла, любящій свѣтскую и понимающій семейную жизнь, столько же нечуждый серіознаго разговора мужей, какъ и ловкій въ простой и шутливой бесѣдѣ женщинъ, особенно можетъ надѣяться имѣть прекрасныхъ и здоровыхъ дѣтей.

Основаніе женской красоты и прелести суть нѣжность и гибкость тѣла, кротость и непорочность души. 1) Голова женщины должна быть величины посредственной и соотвѣтствовать прочему тѣлу, покрыта длинными и мягкими волосами; большая голова и жесткіе волосы означаютъ властолюбивый и вспыльчивый нравъ; темный цвѣтъ волосъ предпочитается всякому другому: онъ выражаетъ кротость и легкую степень силы. Свѣтлорусые волосы показываютъ пріятный характеръ, откровенность и покорность. Женщина темно-или черно-волосая бываетъ рѣзва, весела, умна, пламенна въ любви и отличная кормилица; но зато упряма, своенравна и властолюбива. Рыжая женщина рѣдко вселяетъ въ насъ къ себѣ любовь, и еще рѣже раждаетъ прекрасныхъ дѣтей; она вообще упряма, зла и имѣетъ непріятный запахъ, зависящій отъ отдѣленія изъ ея волосъ особеннаго жира. Конечно, всѣ эти замѣчанія въ частности допускаютъ исключенія, но въ общемъ они справедливы; тоже разумѣется и о бровяхъ, изъ которыхъ черныя и темныя бываютъ длинны, густы и сходятся часто между собою, а свѣтлыя рѣдки и коротки. 2) Глазъ почитается зеркаломъ души. Вѣки, раздѣленныя достаточною щелью и усѣянныя длинными и густыми рѣсницами, яблоко глаза большое, чистое, свѣтлое, легко подвижное въ своей глазницѣ, цвѣтъ самыхъ глазъ темный, черный, голубый или сѣрый, но вообще сообразный цвѣту волосъ, выраженіе въ глазахъ живости, ума, нѣжности, скромности и любви—составляютъ лучшую красоту у женщины. Глаза красные съ темно-синимъ бѣлкомъ, заплывающіе бѣлою, густою матеріею, означаютъ внутреннія скрытныя болѣзни или постыдныя страсти. Глаза, обведенныя чернымъ или синимъ кругомъ, непріятны и могутъ означать опасныя страсти: гордость, разныя болѣзни, порочную привычку къ рукоблудію и пр. 3).

Небольшой ротъ, окруженный полными, ровными, красными губами; большой ротъ непріятенъ въ женщинѣ, означая ея наклонность къ прожорству; блѣдныя морщиноватыя губы и десны показываютъ слабое здоровье или порочную привычку; волосы на губахъ и бородѣ у женщины означаютъ сильное развитіе ея дѣтородныхъ органовъ и наклонность къ непостоянству въ любви, къ любовнымъ наслажденіямъ: распутныя женщины часто имѣютъ волосы на подбородкѣ; притомъ эти женщины-мужчины рѣдко бываютъ кротки, вѣрны мужьямъ и добродѣтельны. 4) Гладкое, чистое, продолговато-круглое лице, безъ выпуклости и впадинъ, съ чертами живыми и выразительными, небольшими ямочками на щекахъ и подбородкѣ — есть лучшая красота женщины. 5) Круглая и тонкая шея, немного длиннѣе мужеской, съ едва примѣтнымъ возвышеніемъ спереди на мѣстѣ гортани; быстрое появленіе толстыхъ кровяныхъ жилъ (венъ) на шеѣ, или выпуклость и напряженіе мышцъ при извѣстныхъ возмущеніяхъ духа, показываютъ сердитую и вспыльчивую женщину. 6) Круглыя, ровныя, упругія, твердыя женскія груди означаютъ совершенное здоровье тѣла и полное его развитіе; большія жирныя, мягкія груди отъ рыхлаго тѣлосложенія, болѣзней, вредныхъ привычекъ, модныхъ шнуровокъ и пр. 7) Узкая грудь съ отстоящими отъ спины лопатками и сжатыми ляшками означаютъ расположеніе къ чахоткѣ и трудные роды. 8) Вжатое брюхо показываетъ слабое пищевареніе и безсиліе дѣтородныхъ органовъ. 9) Гибкая, длинная талія съ выдавшимися широкими ляшками, кромѣ красоты, много облегчаютъ и самые роды. Извѣстно, что женщина идетъ подобно уткѣ, переваливаясь съ бока на бокъ; эта походка зависитъ отъ широкаго ея таза, необходимо нужнаго для беременности и родовъ; хотя женщины и стараются ее скрыть. 10) Женщина большаго роста раждаетъ трудно, а малаго—легко выкидываетъ. Жена не должна превосходить своего мужа ростомъ, иначе она будетъ раждать безобразныхъ дѣтей: натура и здѣсь явно указываетъ, что мужъ долженъ повелѣвать женою. 11) О возрастѣ женщины, способномъ къ дѣто-

рожденію, было говорено прежде; о темпераментѣ и нравственности въ дѣтородномъ отношеніи, разумѣется то же, что было сказано въ семъ смыслѣ и объ мужчинѣ.

§ 83. Это суть главнѣйшія условія со стороны мужа и жены, которые желаютъ имѣть прекрасныхъ малютокъ. Конечно, эти условія очень сложны и рѣдко находятся совмѣстно въ супругахъ; но зато и въ натурѣ мы теперь рѣдко встрѣчаемъ образцы той, для насъ идеальной, красоты, которую намъ оставили древніе въ своихъ произведеніяхъ живописи и ваянія.

Другое вспомоществующее средство для рожденія прекрасныхъ дѣтей — есть воображеніе, посредствомъ котораго родители отчасти могутъ вознаградить свои недостатки въ дѣтяхъ и родить ихъ, если не красивыми, по-крайней-мѣрѣ пріятными.

§ 84. Пріятно имѣть сына прекраснаго, умнаго; но всѣ эти желанныя выгоды ничего не значатъ, если онъ слабаго и хилаго тѣлосложенія. Здоровье дѣтей есть лучшее благословеніе и счастіе родителей. Но здоровыя дѣти могутъ родиться только отъ здоровыхъ отца и матери, которые имъ сообщаютъ свои физическія и нравственныя расположенія; это — вѣками дознанная, истина: здоровыя и крѣпкія растѣнія произрастаютъ только на хорошей и питательной почвѣ. Однако иногда случается замѣчать, что отъ здоровыхъ, повидимому, родителей, раждаются хилыя дѣти, и слабые родители раждаютъ здоровыхъ дѣтей. Скрытность внутренняго состоянія здоровья человѣка и недостадочныя свѣдѣнія врачей, суть причиною мнимаго противорѣчія въ этомъ случаѣ.

Къ сожалѣнію, здѣсь должно замѣтить, что люди не довольно заботятся о рожденіи здоровыхъ, крѣпкихъ и сильныхъ дѣтей. Конечно, у человѣка умъ замѣняетъ силу: но здоровье равно необходимо и умному и сильному. Рѣдкій отецъ семейства, при выборѣ жениха для своей дочери, обращаетъ вниманіе на его здоровье и оцѣниваетъ это достоинство въ своемъ зятѣ надлежащимъ образомъ. Обыкновенно, несчастные дѣти бываютъ приносимы въ жертву честолюбію, богатству, знаменитости легкомысленными родителями, и чѣмъ значительнѣе бываетъ неравенство состояній между сочетающимися бракомъ, тѣмъ чаще мы видимъ умную, молодую, прекрасную цвѣтущую здоровьемъ дѣвицу, выдаваемую за хилаго, тощаго и уродливаго старика; или же прекраснаго молодаго, ловкаго человѣка, на лицѣ котораго играетъ здоровье, а въ глазахъ сіяетъ умъ и душа, женящагося на чахломъ, золотушномъ, горбатомъ женскомъ уродѣ; — во всѣхъ такихъ случаяхъ не любовь заключала браки. Даже животныя самки, по одному инстинкту, отвергаютъ больныхъ, старыхъ, и уродливыхъ самцовъ: тѣмъ менѣе возможна неравныхъ по лѣтамъ и здоровью привязанность половъ между людьми, руководствующимися умомъ и опытомъ. Говорятъ, что часто привязанность дѣтей съ малолѣтства, сходственность ихъ нравовъ и характеровъ, расчеты благоразумія, воля и положеніе въ свѣтѣ родителей, не позволяютъ избрать въ супруги особъ здоровыхъ, крѣпкихъ и плодоносныхъ; но всѣ эти причины не могутъ оправдать насъ въ томъ поступкѣ, послѣдствіемъ котораго будутъ хилыя дѣти, несчастные страдальцы на цѣлую жизнь. Не жестоко ли со стороны родителей, произвести на свѣтъ существа, которыя должны влачить несчастную жизнь, быть въ тягость воспріявшему ихъ обществу, самимъ себѣ.

Здоровые, но слабые супруги, желающіе имѣть крѣпкихъ

и здоровыхъ дѣтей, должны соблюдать нѣкоторыя правила при исполненіи супружескихъ своихъ обязанностей. Мы уже говорили о важности вліянія супружескихъ обязанностей на самыхъ супруговъ: здѣсь скажемъ нѣсколько словъ о дѣйствіи совокупленія на ихъ дѣтей. Благотворно дѣйствуетъ соитіе супруговъ, при чувствѣ благосостоянія во всемъ тѣлѣ, по успокоеніи духа, укрѣпленіи силъ, вознагражденіи потери соковъ; соитіе во время пищеваренія въ желудкѣ, т. е. чрезъ часъ послѣ обѣда, при чувствѣ сильнаго голода или жажды, и особенно въ пьянственномъ состояніи — вредно дѣйствуетъ какъ на мужа, такъ и на зачатый имъ плодъ; особенно вредно и отвратительно пьянство, хотя умѣренное употребленіе вина оживляетъ и крѣпитъ дѣтородную дѣятельность. Супруги, сильно раздраженные, какъ-то: обуреваемые страстями, гнѣвомъ, завистью, ненавистью, скукою, или терпящіе какую-либо боль, не должны имѣть между собою плотской связи, равно какъ и выздоравливающіе послѣ тяжкой или продолжительной болѣзни, прежде совершеннаго укрѣпленія силъ, вознагражденія соковъ. Слабые супруги должны прекратить между собою плотскую связь, какъ только они увѣрены въ послѣдовавшей беременности. Слабая, беременная женщина въ теченіе девяти мѣсяцевъ должна вести покойный, пріятный, веселый и крѣпительный образъ жизни.

Женщина-роженица, по-крайней-мѣрѣ три мѣсяца послѣ родовъ, не должна имѣть плотской связи съ своимъ мужемъ.

§ 85. Правила сохраненія здоровья и долголѣтней жизни одинаковы съ правилами сбереженія дѣтородной силы и плодородія мужчинъ до глубокой старости, потому-что послѣдняя есть высшая степень тѣлеснаго здоровья. Дѣтородная способность дѣйствуетъ только тогда со всею силою и энергіею, когда всѣ отправленія нашего тѣла происхо-

дятъ свободно, скоро и совершенно, какъ-то: пищевареніе, всасываніе питательнаго сока, превращеніе его въ кровь, дыханіе, кровообращеніе, питаніе, движеніе, разныя отдѣленія и всасываніе, чувствованіе, бдѣніе, сонъ и душевныя операціи: всѣ эти дѣйствія, каждое собственнымъ образомъ, способствуютъ дѣтородной силѣ, которая есть необходимое слѣдствіе созрѣлой и здоровой организаціи всего тѣла. Посему благоразумный діетическій образъ жизни, необходимый для сбереженія общаго здоровья, сохраняетъ и дѣтородную способность, сохраненіе которой состоитъ не въ употребленіи пустыхъ и часто вредныхъ, возбуждающихъ средствъ, но въ сообщеніи различнымъ дѣйствіямъ нашего тѣла ихъ естественнаго направленія и въ приличномъ употребленіи благъ, доставляемыхъ намъ природою; о чемъ обстоятельнѣе будетъ говорено впослѣдствіи.

Но самый важный способъ долговременнаго сохраненія дѣтородной способности состоитъ въ благоразумномъ употребленіи любовныхъ наслажденій, которыя, превосходя нѣжностію и силою чувствованій всѣ другія тѣлесныя удовольствія, сильно увлекаютъ мужчину къ женщинѣ и заставляютъ ихъ легко и часто преступать границы благоразумной умѣренности.

Жизнь наша есть горѣніе: чѣмъ сильнѣе и ярче пламя, тѣмъ скорѣе оно истребляетъ горючіе матеріалы жизни; чѣмъ кто скорѣе, многообразнѣе и полнѣе старается наслаждаться жизнію, тѣмъ короче бываетъ періодъ его жизни. Напряженіе пищеваренія изысканною, многосложною и излишнею пищею, разгоряченіе кровообращенія горячительными напитками и проч., доставляя прожорѣ и пьяницѣ временное удовольствіе, излишнимъ напряженіемъ желудка, сердца, кровеносныхъ сосудовъ, преждевременно зато приводятъ эти органы въ бездѣйствіе, и чрезъ то укорачиваютъ ихъ срокъ

жизни: пьяницы и прожоры никогда не бываютъ долговѣчны. Но жизнь еще пламеннѣе горитъ, позже возжигается и скорѣе погасаетъ въ дѣтородныхъ органахъ, которыхъ каждое возбужденіе оканчивается потерею драгоцѣннѣйшаго сока и пронзительнѣйшимъ сотрясеніемъ всей нервной системы, и, слѣдственно, подрываетъ наше тѣло въ его коренныхъ основаніяхъ. Неумѣренное удовлетвореніе плотской похоти, особенно раздраженной еще искуственно какимъ-либо средствомъ, скорѣе, чѣмъ злоупотребленіе какого-либо другаго дѣйствія тѣла, погашаетъ пламенникъ жизни, ослабляетъ нервы, притупляетъ чувства, дѣлаетъ человѣка угрюмымъ, дикимъ, мизантропомъ, трусомъ, преждевременнымъ старикомъ и самоубійцею, или заставляетъ его изыскивать всѣ возможные способы и средства прихоти и роскоши для возбужденія своего изнемогающаго тѣла. Супруги, желающіе надолго сохранить дѣтородную способность, должны наблюдать слѣдующія правила: 1) имѣть плотскую связь только тогда, когда мы чувствуемъ къ тому необходимую потребность и когда тѣло наше достаточно укрѣпилось; 2) по мѣрѣ того, какъ соитіе начинаетъ ослаблять наше тѣло, нужно употреблять его рѣже и даже совсѣмъ прекратить на нѣкоторое время; 3) употреблять соитіе съ большою осторожностію, особенно послѣ продолжительныхъ умственныхъ и тѣлесныхъ занятій, и при недостаткѣ хорошихъ, существенныхъ, жизненныхъ условій, — пищи, воздуха и проч.; 4) воздержаться совсѣмъ отъ него во время мѣсячныхъ кровей и послѣ родоваго очищенія, равно какъ и въ продолженіи кормленія новорожденнаго грудью матери, беременности, болѣзни дѣтородныхъ органовъ; 5) не сходиться съ женою при полнотѣ желудка пищею, въ пьяномъ состояніи, во время голода и вообще при явственной слабости тѣла.

—

МѢСЯЧНОЕ ОЧИЩЕНІЕ.

§ 86. Сбереженіе женскаго здоровья въ общихъ отношеніяхъ нашихъ жизненныхъ условій, не представляетъ ничего особеннаго, и состоитъ въ соблюденіи общихъ предохранительныхъ правилъ, съ тою только разностію, что такъ какъ женщина вообще нѣжнѣе и слабѣе мужчины, то и въ своемъ образѣ жизни она должна быть осторожнѣе. Извѣстно, что женщины, при равныхъ обстоятельствахъ, болѣе мужчинъ терпятъ отъ невоздержности, отъ измѣненій температуры, погоды, отъ страстей, излишней чувствительности и проч.; поэтому онѣ должны быть и осторожнѣе мужчинъ въ употребленіи пищи, и вовсе не употреблять винныхъ напитковъ, особенно крѣпкихъ; одѣваться сообразно времени года и погодѣ, хотя, къ сожалѣнію, въ этомъ отношеніи, дружескій голосъ врачей всѣхъ вѣковъ и народовъ не доступенъ до ушей нашихъ дамъ, которыя готовы скорѣе подвергнуться всѣмъ горячкамъ и воспаленіямъ, и даже явной смерти, чѣмъ оставить знамена своего деспота — моды: даже вредъ, который онѣ причиняютъ своимъ тѣснымъ и воздушнымъ одѣяніемъ носимому ими подъ сердцемъ нѣжному залогу любви, для нихъ ничего не значитъ. Всѣ искусственныя мѣры и способы, употребляемые женщинами для сохраненія и возвращенія красоты, разстроивая здоровье, ускоряютъ ее увяданіе. Конечно, несправедливо было бы лишить женщинъ удовольствія посѣщать театры, балы и проч., по-крайней-мѣрѣ онѣ должны дѣлать это гораздо рѣже, потому-что рѣзкія черты спектаклей, потрясая сильно ихъ и безъ того тревожную чувствительность,

располагаютъ ко многимъ нервнымъ болѣзнямъ. Зато можно бы посовѣтовать нашимъ дамамъ болѣе движенія пѣшкомъ или въ экипажѣ и менѣе времени проводить во снѣ; движеніе укрѣпляетъ, а сонъ разслабляетъ ихъ безъ того нѣжное и слабое тѣлосложеніе, о чемъ подробнѣе будетъ говорено въ своемъ мѣстѣ. Здѣсь будутъ изложены правила сбереженія здоровья женщины, касающіяся собственно извѣстныхъ ея періодовъ жизни.

§ 87. Мы уже отчасти говорили объ особенности женщины въ ея тѣлесномъ и душевномъ отношеніи. Уму и силѣ мужчины природа противопоставила въ женщинѣ красоту и нѣжность, которыми она его побѣждаетъ; сообразно существенному назначенію мужчины — кормить и защищать свое семейство, сила и умъ для него необходимы; а соотвѣтственно такому же опредѣленію женщины — быть центромъ семейной любви и слабостію покорять силу, — столько же нужны для нея красота и нѣжность. Но женщина имѣетъ еще и другое, важнѣйшее назначеніе: она есть, такъ сказать, драгоцѣнная почва и сосудъ, въ которыхъ происходитъ зарожденіе и развитіе рода человѣческаго. Вся жизнь женщины есть только періодически повторительное выполненіе этой великой и благородной цѣли природы. Эти періоды женской жизни обозначаются появленіемъ мѣсячныхъ кровей, беременностію, родами, кормленіемъ младенца грудью и критическимъ временемъ женскаго возраста.

§ 88. Взрослая дѣвица показываетъ свою готовность быть матерью полнымъ развитіемъ ея дѣтородныхъ органовъ. Предусмотрительная природа, заботящаяся о будущемъ своемъ твореніи, приведши дѣвицу въ состояніе, въ которомъ она уже можетъ быть матерью, пріуготовляетъ въ ея тѣлѣ крови столько, чтобы достаточно было какъ для матери, такъ и для будущаго ея младенца. Этотъ запасъ крови у женщины здоровой, не беременной и некормящей младенца своимъ молокомъ, правильно, періодически испражняется изъ матки подъ видомъ мѣсячнаго кровянаго очищенія, или мѣсячныхъ кровей. Перемѣны, происходящія въ тѣлѣ дѣвушки при первомъ появленіи мѣсячныхъ кровей, измѣняютъ ее физически и нравственно

и зависятъ отъ временнаго полнокровія женщины и приливовъ крови къ разнымъ частямъ тѣла: къ брюху, груди и головѣ: измѣненныя черты лица и звука голоса, ускоренное дыханіе, волненіе крови, чувство полноты и давленія подъ ложечкою и у вилочекъ груди, тягость, жаръ и давленіе въ нижней и передней части живота, боль въ поясницѣ, частый позывъ къ испусканію мочи, тягость въ ногахъ, шаткая походка, внутренняя тоска, неопредѣлительное чувство страха и надежды, стыдливость, наклонность къ уединенію и мечтательности — означаютъ пробужденіе дѣтородной силы. Все это приводитъ невинную дѣвушку въ новое, непонятное для нея положеніе, въ которомъ *появляются крови, продолжающія* течь 3-6-7 дней, и, по прекращеніи которыхъ, *возвращается* прежнее чувство благосостоянія, разцвѣтаетъ красота дѣвушки ярче и прелестнѣе прежняго и возстановляется тѣлесное и душевное спокойствіе. По тѣсному сочувствію женскихъ грудей съ маткою, онѣ также раздражаются, полнѣютъ, напрягаются, болятъ и даже иногда отдѣляютъ похожую на молоко жидкость.

Это общіе признаки перваго появленія мѣсячныхъ кровей; они измѣняются по тѣлосложенію женщины. У дѣвицы крѣпкой и полнокровной они соединяются съ явленіемъ волненія крови, чувствомъ одеревенѣнія частей тѣла, краснотою и припухлостію лица, шумомъ въ ушахъ, красными и слезящими глазами, головною болью, безсонницею, обмороками, біеніемъ жилъ въ вискахъ, трепетаніемъ сердца, тягостію въ груди и одышкою, кровотеченіемъ изъ носа, болью въ животѣ, тяжестію всего тѣла, скорою усталостію послѣ незначительнаго движенія и появленіемъ густыхъ, темныхъ или красныхъ кровей въ значительномъ количествѣ. Все это означаетъ излишество крови, которая ищетъ пути испражниться чрезъ матку изъ тѣла. Дѣвица слабая и нѣжная, при появленіи мѣсячныхъ кровей, показываетъ также признаки волненія крови; но эти признаки происходятъ болѣе отъ неправильнаго кровообращенія и чувствительности нервовъ, чѣмъ отъ настоящаго полнокровія. У нее также кровь устремляется къ головѣ; но лице бываетъ

впалое, блѣдное, и черты его искажаются, глаза дѣлаются мутными и томными, пульсъ скорымъ, но слабымъ, слабое, неправильное трепетаніе сердца, частые и легкіе обмороки, судорги, слабость всего тѣла, разстройство пищеваренія, аппетитъ къ неядомымъ вещамъ и появляются блѣдныя мѣсячныя крови въ небольшомъ количествѣ.

§ 89. Мѣсячное кровоочищеніе продолжается 3-6 дней; кровь сначала бываетъ темная, густая, подъ конецъ дѣлается свѣтлою и жидкою; въ это время и въ первые два дни послѣ мѣсячныхъ кровей, матка бываетъ особенно расположена къ зачатію. Чрезъ три недѣли скопившаяся въ излишествѣ кровь у женщины опять испражняется чрезъ матку; но послѣдующія мѣсячныя очищенія крови приходятъ тише и проходятъ легче.

Количество и качество мѣсячныхъ кровей измѣняется различно. Въ здоровомъ состояніи женщины, количество крови простирается до 4-10-12 ложекъ; въ жаркое время года оно бываетъ болѣе, а въ холодное менѣе. Относительно качества, мѣсячныя крови ни чѣмъ не отличаются отъ крови зародыша, или вообще отъ венальной, черной крови. Древніе врачи почитали ее нечистою и негодною къ употребленію, и самую женщину, во время мѣсячнаго очищенія, признавали за нечистоплотную, запрещали ей имѣть сношеніе съ ея мужемъ до прекращенія мѣсячныхъ кровей.

§ 90. О времени появленія въ первый разъ мѣсячнаго кровоочищенія вообще мы говорили выше. Оно бываетъ различно по климату, роду жизни, тѣлосложенію, воспитанію и пр.; всѣ эти причины, смотря по ихъ качеству, то ускоряютъ, то замедляютъ развитіе женскаго тѣла и съ нимъ появленіе мѣсячныхъ кровей. Жаркій климатъ и такое же время года, теплое содержаніе дѣтей, горячительная, сочная, лакомая пища, излишнее употребленіе теплаго чая, кофе, шеколада, мягкая постель, привычка тепло одѣвать ноги, нагрѣваніе ихъ горшкомъ съ огнемъ, преждевременное развитіе тѣла и ума дѣвушки, музыка и танцы, сидячая городская жизнь, раннее познаніе свѣтскихъ удовольствій, вольное обращеніе половъ, живое воо-

браженіе, сладострастныя картины, театры, романы, и пр. ускоряютъ появленіе мѣсячнаго кровоочищенія, которое замедляютъ: холодное время года, холодныя и сырыя жилища, прохладное содержаніе дѣтей, скудная, недостаточная пища, коснѣніе въ бездѣйствіи ума и тѣла, тихая, уединенная, деревенская жизнь, простота и невинность нравовъ, спокойствіе души, невозмущаемой страстями, частое употребленіе молока, плодовъ, движеніе тѣла до усталости и пр.

§ 91. Причина, почему женское кровяное очищеніе приходитъ періодически ежемѣсячно, въ точности неизвѣстна. Сообразно его назначенію — испражнять излишекъ крови у взрослой женщины,—оно должно происходить въ промежуткахъ времени. А такъ-какъ въ нашемъ тѣлѣ всѣ дѣйствія, особенно же матеріяльныя, подчинены извѣстному порядку и совершаются въ опредѣленный срокъ времени, который на землѣ нашей есть день, мѣсяцъ и годъ, изъ которыхъ только мѣсячный періодъ времени можетъ быть примѣненъ къ приуготовленію и изверженію органической матеріи въ нашемъ тѣлѣ, равно къ зачатію и созрѣнію младенца въ маткѣ: то и кровяное мѣсячное очищеніе у женщинъ появляется только въ мѣсячныхъ промежуткахъ времени. Луна, по близкому ея разстоянію отъ земли, сильно дѣйствуя на всѣ матеріяльныя земныя происшествія: на приливъ и отливъ морской воды, на измѣненія погоды, на растенія, — необходимо дѣйствуетъ и на появленіе мѣсячныхъ кровей у женщинъ, которыя и наступаютъ у большей части женщинъ за новолуніемъ, хотя особенность каждой женщины, по времени рожденія и возмужалости ея самой, и измѣняютъ въ частности срокъ сей. Но что и солнце имѣетъ вліяніе на плодотворную женщины способность (а можетъ быть и на мужескую), то это доказывается плодородіемъ въ мѣсяцы Декабрь, Январь и Февраль: рожденіе въ эти мѣсяцы соотвѣтствуетъ зачатію въ весеннее время, какъ самое плодороднѣйшее во всемъ году.

§ 92. Вообще нужно стараться удалять отъ молодыхъ дѣвицъ все то, что преждевременно вызываетъ у нихъ появленіе мѣсячныхъ кровей. Дѣвушка, подобно искуственному цвѣтку, тѣмъ непрочнѣе бываетъ въ своемъ здоровьи,

несовершеннѣе разцвѣтаетъ, приноситъ слабѣйшій плодъ и ранѣе увядаетъ сама, чѣмъ преждевременнѣе у нея появляются мѣсячныя крови. Въ чемъ должны состоять мѣры со стороны родителей, предотвращающія раннее появленіе мѣсячныхъ кровей, явствуетъ изъ вышесказаннаго.

Умѣренно запоздалыя мѣсячныя крови не должны тревожить родителей, особенно когда дочь ихъ не подвергается никакому періодическому страданію; это означаетъ крѣпость ея тѣла и служитъ признакомъ, что она долго сохранитъ и свою плодородную силу. При безболѣзненномъ появленіи мѣсячныхъ кровей, все дѣйствіе нужно предоставить натурѣ, которая правильнымъ и тихимъ ихъ появленіемъ показываетъ, что дѣвица достигла физической своей зрѣлости и супружескаго назначенія быть матерью. Мѣсячное очищеніе привлекаетъ кровь и соки къ маткѣ, измѣняетъ дѣйствія всѣхъ органовъ женскаго тѣла, которыя, въ продолженіе онаго, находятся какъ бы въ изнеможеніи: кожа бываетъ сухая, въ ней часто чувствуется дрожь, лице блѣдное, глаза томные, пищевареніе трудное, лѣнь, грусть, наклонность ко сну и пр.; все это означаетъ, что женщина въ продолженіе мѣсячнаго очищенія, должна вести тихую, покойную и единообразную жизнь въ физическомъ и нравственномъ отношеніи, избѣгая всего того, что разгорячаетъ, волнуетъ кровь, ослабляетъ тѣло и тревожитъ ея душу. Простая, легковаримая пища, простая вода или кислое питье, строгое запрещеніе кофе, винъ и шеколада, умѣренное употребленіе негорячаго чая, пріятное препровожденіе времени, но не за танцами, не въ театрѣ, не за романами, удаленіе всякаго тѣснаго одѣянія, избѣганіе простуды, особенно ногъ (которыя нужно содержать тепло), проливнаго дождя, общей или мѣстной ванны, скорой и утомительной хольбы, изнурительной работы, плотскаго совокупленія и пр. вообще полезны при мѣсячномъ очищеніи, которое, отъ несоблюденія этихъ предосторожностей, можетъ совсѣмъ остановиться и причинить воспаленіе, завалы или водянку, или же превратиться въ настоящее кровотеченіе. Быстрое прекращеніе мѣсячнаго кровоочищенія требуетъ пребыванія въ теплой комнатѣ, теплаго содержанія ногъ и живота,

ножныхъ ваннъ и полуваннъ всего тѣла, припарокъ живота, легкихъ слабительныхъ и клистировъ, припущенія піявицъ къ женскимъ дѣтороднымъ частямъ, частой и продолжительной прогулки пѣшкомъ и, наконецъ, средствъ, усиливающихъ приливъ крови къ маткѣ. Назначеніе послѣднихъ предоставляется всегда врачу. Стремительное и потому опасное мѣсячное кровоочищеніе унимается строжайшимъ спокойствіемъ души и тѣла, лежаніемъ въ постели на жесткомъ тюфякѣ, при легкомъ возвышеніи нижней части тѣла, въ прохладной комнатѣ, въ которой воздухъ часто освѣжается или возобновляется, строгою діетою, прохладительнымъ и кислымъ питьемъ (селитра съ кремортартаромъ) и холодною примочкою нижней части живота. Женщины должны помнить, что недостаточное и излишнее мѣсячное кровоочищеніе можетъ имѣть вредныя послѣдствія, и потому всегда требуетъ заблаговременнаго пособія. Первое наичаще встрѣчается у дѣвицъ, поздно въ первый разъ получившихъ мѣсячныя крови, а послѣднее у слабыхъ женщинъ (скороспѣлокъ), и оба зависятъ отъ причинъ, приведенныхъ выше при описаніи ранняго и поздняго появленія мѣсячнаго очищенія. Совокупленіе во время мѣсячнаго кровоочищенія можетъ превратить его въ кровотеченіе, или совсѣмъ остановить, либо же причинить боли или зачатіе слабаго, хилаго младенца, который можетъ получить судорги, падучую болѣзнь, родимецъ и пр. Всѣ эти предосторожности особенно нужно соблюдать не только въ первые мѣсяцы женскихъ кровей, но и послѣ надлежащаго освоенія и привычки тѣла къ этому новому его дѣйствію. Женщинѣ нужно быть осторожной при всякомъ новомъ появленіи мѣсячныхъ кровей, которыя отъ малѣйшаго повода легко могутъ прійти въ безпорядокъ.

Трудное появленіе мѣсячныхъ кровей отъ полнокровнаго тѣлосложенія, требуетъ прохладнаго содержанія, тощей діеты, сильнаго и продолжительнаго движенія, кислаго питья, ножныхъ ваннъ съ золою и горчицею, пребыванія въ деревнѣ, теплаго содержанія ногъ, слабительныхъ (изъ горькой соли и александрійскаго листа), припущенія піявицъ къ дѣтороднымъ частямъ и, наконецъ, кровопусканія.

Послѣднія три средства должны быть употребляемы по совѣту врача.

Трудное и медленное появленіе мѣсячныхъ кровей отъ слабости, облегчается и ускоряется легкими слабительными (изъ ревеня, ялапинаго корня, сабура) и раздражающими промывательными (изъ ромашки, горькимъ крѣпительнымъ хорошимъ виномъ и кровегонными средствами (по совѣту врача).

Крѣпительная, возбуждающая и сочная пища, кофе, чай, щелочныя ванны ногъ, растиранія нижней части живота и припарки, прогулка пѣшкомъ и верхомъ также способствуютъ появленію мѣсячныхъ кровей у слабыхъ дѣвицъ. Слишкомъ запоздалое мѣсячное кровоочищеніе, или же и появляющееся, но всякій разъ съ жестокими болями, вѣроятно, зависитъ отъ неправильнаго устройства женскихъ дѣтородныхъ частей и требуетъ врачебнаго изслѣдованія послѣднихъ.

У новобрачныхъ и вообще замужнихъ, а еще болѣе у взрослыхъ дѣвицъ, сначала бываетъ довольно трудно различить: непоявленіе мѣсячныхъ кровей есть ли слѣдствіе зачатія и беременности, или крови скрылись отъ простуды, испуга, гнѣва и пр. Въ подобныхъ случаяхъ, если женщина не чувствуетъ никакихъ припадковъ, нужно обождать 2-3 мѣсяца, не употребляя никакихъ средствъ для возстановленія мѣсячнаго кровоочищенія, пока время не покажетъ, что она беременна, или больна. Молодыя вдовы и дѣвицы, страшась стыда, особенно настоятельно стараются возстановить скрывшееся свое мѣсячное кровоочищеніе, и прибѣгаютъ къ продавцамъ травъ, аптекарямъ, бабкамъ, лекаркамъ и пр.; рѣдко онѣ достигаютъ своей преступной цѣли, не заплативъ за то жизнію, или по-крайней-мѣрѣ разстройствомъ здоровья: натура жестоко наказываетъ всѣхъ тѣхъ, кто не почитаетъ ея неизмѣнныхъ законовъ.

БЕРЕМЕННОСТЬ.

§ 93. Послѣ зачатія мѣсячное очищеніе прекращается, но не всегда. Оно продолжается, особенно у полнокровныхъ

женщинъ, въ первые 2-3 мѣсяца ихъ беременности. Мудрая природа избавляетъ матку отъ излишней крови, которой всей еще не можетъ издержать для себя нѣжный зародышъ и которая бы могла задушить его и причинить выкидышъ. Въ рѣдкихъ случаяхъ, женщины именно только во время беременности имѣютъ мѣсячное очищеніе.

Чрезвычайно важное положеніе беременной женщины въ гражданскомъ, семейномъ и физическомъ отношеніи, слабость и раздражительность ея тѣлосложенія въ это время и нѣжность зародыша, требуютъ особеннаго вниманія со стороны лицъ, имѣющихъ съ нею сношеніе. Беременная женщина во всякаго образованнаго человѣка вселяетъ невольно къ себѣ чувство *уваженія и даже благоговѣнія*, и всякій проступокъ противъ *беременной женщины*, нарушающій состояніе ея здоровья, въ образованномъ государствѣ долженъ быть наказываемъ двойною строгостію.

§ 94. Со времени зачатія новаго плода, женщина физически и нравственно **измѣняется**; въ ея тѣлѣ все стремится сохраненію зародыша и выполненію его нуждъ. Матка дѣлается главнымъ органомъ женскаго тѣла; къ ней устремляется кровь въ знатномъ количествѣ; она же ограничиваетъ, усиливаетъ или измѣняетъ дѣйствіе другихъ органовъ, смотря по ихъ отношенію къ ней и по связи. Пищевареніе, какъ ближайшее дѣйствіе къ беременной маткѣ, измѣняется *наичаще и болѣе*; не менѣе того измѣненіе происходитъ въ кровообращеніи, дыханіи, питаніи, разныхъ отдѣленіяхъ и испражненіяхъ и въ умственныхъ способностяхъ.

Относительно умственныхъ способностей, беременныя женщины представляютъ иногда удивительныя странности: вниманіе ихъ бываетъ занято постоянно какою-либо особенною мыслію или неудобоисполнимымъ планомъ; въ нихъ раждаются чудныя желанія, смѣшныя привязанности, непонятныя отвращенія; неумѣренная радость, глубокая печаль, попеременно то плачъ, то смѣхъ. Многія женщины, въ первые три мѣсяца ихъ беременности, ненавидятъ мужей,

родственниковъ, пріятельницъ, бываютъ преслѣдуемы постоянною мыслію мнимой опасности, болѣзни, смерти и пр.

Дыханіе и кровообращеніе у беременныхъ женщинъ также измѣняются: онѣ получаютъ тоску, трудное дыханіе, удушье, головокруженіе, обмороки, трепетаніе сердца, неправильный пульсъ, то скорый и твердый, то медленный и едва замѣтный. Но еще болѣе сочувствуютъ съ беременною маткою органы пищеваренія потерею аппетита, желаніемъ неядомыхъ вещей, тошнотою, рвотою послѣ всякой пищи, слинотеченіемъ. Многія беременныя женщины полнѣютъ, даже оправляются на время отъ изнурительной болѣзни, особенно въ срединѣ и подъ конецъ беременности; немногія изъ нихъ худѣютъ, и то, говорятъ, притомъ только тѣ, которыя тяжелы мальчикомъ. Вообще въ первые мѣсяцы беременности, по изобилію крови у матери, и по незначительному ея израсходованію зародышемъ, пищеварительные органы беременной женщины дѣйствуютъ слабо,—мудрая предусмотрительность природы, которая такимъ образомъ съ одной стороны избавляетъ матку и ея зародышъ отъ полнокровія, а съ другой даетъ время укрѣпиться желудку и приготовиться къ усиленному дѣйствію въ срединѣ и подъ конецъ беременности.

§ 95. Въ первые мѣсяцы беременная женщина, по изложеннымъ выше правиламъ, должна кушать мало, и даже соблюдать строгую и осторожную діету, и отнюдь не слѣдовать простонародному предразсудку, по которому совѣтуютъ ей ѣсть за двухъ: ея зародышъ не издерживаетъ теперь еще и той крови, которая испражняется мѣсячнымъ очищеніемъ. Пища беременной женщины должна быть легковаримая, слабопитательная, болѣе растительная, чѣмъ животная — супъ, молоко, плоды, студень, легкая дичь; а питье — вода чистая, подслащенная сахаромъ или сиропомъ, или съ примѣсью вина, квасъ, лимонадъ. Чай и кофе можетъ употреблять беременная женщина только тогда, когда они сдѣлались для нея необходимою потребностію, по привычкѣ. Такая діета предохраняетъ ее отъ полнокровія и его различныхъ послѣдствій — временнаго онѣмѣнія членовъ, тяжести и усталости, головной боли, шума и звона

въ ушахъ, воспаленія глазъ, кровотеченія изъ носа и матки. Но если бы появились эти припадки, то, для предотвращенія выкидыша, нужно пустить кровь, но не иначе, какъ по совѣту врача, и только въ крайности прибѣгать къ сему средству, къ сожалѣнію, весьма часто употребляемому во зло беременными женщинами, особенно молодыми, и бабками.

Въ первые мѣсяцы беременности молодыя женщины весьма часто подвергаются различнымъ причинамъ, могущимъ произвести выкидышъ, которому въ послѣдующіе роды беременности легко подвергается женщина, даже при незначительномъ поводѣ. Посему беременная женщина должна вести тихую, единообразную и спокойную жизнь и избѣгать баловъ, концертовъ, театровъ, безпокойныхъ и многочисленныхъ собраній. Болѣе всего ей прилична жизнь въ деревнѣ или на дачѣ; свобода и непринужденность въ обращеніи, прогулка на свѣжемъ воздухѣ пѣшкомъ или въ спокойномъ экипажѣ; отъ нея нужно удалять непріятныя новости, предохранять ее отъ душевныхъ возмущеній, споровъ, грусти, гнѣва, ревности, испуга, страха и пр. Всѣ эти страсти тѣмъ опаснѣе, что беременныя женщины, по своей раздражительности, теперь имъ подвергаются легче, чѣмъ въ другое время своей жизни. Странное видѣніе во снѣ, нескромный разсказъ, неблаговидный предметъ, пламенное, но не удовлетворенное желаніе, продолжительная зависть, мнимая неблагопріятность судьбы, могутъ встревожить и испугать беременную женщину, которая, по слабости разсудка, не можетъ ограничить своего воображенія, плодовитаго на всякіе пустяки и вздоры, которые не менѣе того дѣйствуютъ нравственно на мать и физически, чрезъ нея, на ея младенца. Для этого беременную женщину нужно окружить, такъ сказать, удовольствіемъ и любовію: удовлетворять и предупреждать ея безвредныя желанія и съ кротостію убѣждать ее во вредѣ того, что́ для нея дѣйствительно можетъ быть вредно; доставлять ей пріятныя занятія и развлеченія; показывать все вниманіе, любовь и кротость; сносить ея прихоти и странности, происходящія отъ ея положенія. Всѣ эти предосторожности, равно какъ и слѣ-

дующія, тѣмъ нужнѣе, чѣмъ образованнѣе и нѣжнѣе беременная женщина; но для необразованныхъ, здоровыхъ и грубыхъ крестьянокъ, онѣ вовсе не нужны, или, по-крайней-мѣрѣ, несоблюденіе ихъ не влечетъ за собою опасныхъ послѣдствій.

Столько же нужно содержать осторожно беременную женщину и въ физическомъ отношеніи: она должна избѣгать сильныхъ толчковъ, нечаянныхъ потрясеній, не ѣздить верхомъ, въ экипажѣ безъ рессоръ, не кататься скоро въ саняхъ, не спускаться на салазкахъ со снѣжныхъ горъ. Послѣднее катанье, нынѣ такъ общее, можетъ мгновенно остановить дыханіе, возмутить кровообращеніе, причинить головокруженіе, обмороки, кровотеченіе и выкидышъ, который можетъ послѣдовать и послѣ танцовъ, громкаго пѣнія, поднятія значительной тяжести, вытягиванія тѣла, чтобъ достать высоколежащую вещь; — игры въ воланъ, оступленія на походкѣ или упаденія и пр. Зато спокойное и умѣренное занятіе, тихая прогулка пѣшкомъ и въ экипажѣ на открытомъ мѣстѣ въ хорошую погоду по восхожденіи и предъ захожденіемъ солнца, за часъ до завтрака, обѣда или ужина, когда желудокъ бываетъ болѣе или менѣе пустой, — для беременной женщины-горожанки нѣжной, молодой и образованной, очень полезны. Женщины-крестьянки, съ дѣтства привыкшія къ тяжелымъ работамъ, и закалившія тѣло свое въ трудѣ, и во время беременности безъ вреда могутъ продолжать свои занятія.

Все то, что́ непріятно, сильно можетъ дѣйствовать на чувства, должно быть устранено отъ беременной женщины, какъ-то: громкіе оркестры, музыка, крикъ, отвратительное и страшное зрѣлище, безобразные, непріятные предметы; хлопушка, выстрѣлъ изъ ружья, ударъ грома, обезглавленный преступникъ, несчастное происшествіе на улицѣ съ людьми, непріятный и сильный запахъ, продолжительное напряженіе ума, особенно ночью, — вредно дѣйствуютъ на беременную женщину.

Беременныя женщины должны болѣе спать, чѣмъ небеременныя, и притомъ непремѣнно ночью. Сонъ днемъ не замѣнитъ крѣпительнаго дѣйствія сна ночью, равно какъ

ночныя прогулки и занятія не замѣнятъ дневныхъ; притомъ продолжительный утренній сонъ оставляетъ слабость въ тѣлѣ, тягость и медленность въ отправленіяхъ органовъ.

Такъ-какъ беременная женщина достигла цѣли, предназначенной ей природою, то она должна воздержаться отъ любовныхъ наслажденій, которыя для нея могутъ быть очень вредны, и даже причинить выкидышъ. Впрочемъ, строгая воздержность въ этомъ отношеніи, особенно между молодыми супругами, едва-ли возможна, тѣмъ болѣе, что беременность возбуждаетъ и любовную похоть. Были примѣры, что беременныя женщины, которыхъ мужья находились въ отсутствіи, дѣлались очень безпокойными, задумчивыми, имѣли ночью безсонницу, лихорадку, безпокойный бредъ, судороги и пр. и получали обратно свою прежнюю веселость и здоровье, не прежде какъ по возвращеніи ихъ мужей, доставившихъ имъ умѣренное наслажденіе супружескими удовольствіями. Не смотря однако на все это, беременная женщина, уже однажды выкинувшая, въ первые три мѣсяцы должна воздержаться отъ супружескихъ наслажденій.

§ 96. Позывъ на ѣду, столь незначительный въ первые 3-4 мѣсяцы беременности, подъ конецъ четвертаго, когда зародышъ требуетъ для своего питанія, рашенія и развитія, болѣе матерней крови, возвращается, даже съ большею силою, чѣмъ въ небеременномъ состояніи. Въ это время младенецъ начинаетъ производить въ маткѣ движенія, которыя постепенно дѣлаются примѣтнѣе для матери, и причиняютъ ей радость, безпокойство и даже болѣзнь. Рѣдкія и слабыя движенія малютки заставляютъ мать страшиться о его здоровьи и даже жизни; а частыя и сильныя— возмущаютъ сонъ матери, разстроиваютъ нѣкоторыя дѣйствія ея тѣла и даже причиняютъ обмороки. Сильныя и неправильныя движенія зародыша, по большей части, зависятъ отъ поступковъ его матери, разгорячительной пищи и питья, отъ сильнаго и продолжительнаго ея движенія и пр. и могутъ служить ей указаніемъ, какъ она должна вести себя для того, чтобъ сберечь самое себя и своего младенца.

При усиленномъ аппетитѣ возрастаетъ и дѣятельность пищеварительныхъ органовъ, которые извлекаютъ изъ пищи всю ея питательность и увеличиваютъ такимъ образомъ массу крови матери. Кровяные сосуды женщины, переполненные кровію, причиняютъ общее или мѣстное полнокровіе; поэтому женщины молодыя, здоровыя, полнокровныя, подвергаются боли и круженію головы, тягости и лѣни, и во второй половинѣ беременности часто принуждены прибѣгнуть къ кровопусканію, которое ихъ скоро облегчаетъ и предотвращаетъ иногда важныя послѣдствія. Въ меньшей степени, полнокровіе ограничивается и умѣряется тощею діетою, даже голодомъ, растительною пищею, селитрою, кремортартаромъ, лимонадомъ, движеніемъ, кратковременнымъ сномъ и пр.

Беременныя женщины должны какъ ѣсть, такъ и пить понемногу для того, чтобъ не слишкомъ растягивать желудокъ и не причинить тошноты; онѣ должны терпѣть даже жажду, особенно во время трапезы, чтобы, наполнивъ желудокъ питьемъ, не разстроить пищеваренія. Температура напитковъ должна быть средняя — не холодная и не теплая: холодная причиняетъ колику и рѣзь въ животѣ, а теплая разслабляетъ желудокъ и тѣло.

У женщинъ во второй половинѣ беременности весьма важно испражненіе низомъ, потому-что накопленіе у нихъ кала и мочи стѣсняетъ положеніе матки и тревожитъ младенца, а беременная матка, въ свою очередь, прижимая кишки и мочевой пузырь, препятствуетъ испражненію кала и мочи, которое всегда происходитъ медленно, съ трудомъ и болью, причиняетъ нерѣдко выпаденіе прямой кишки, или расширеніе почечуйныхъ сосудовъ и шишки, которое простирается даже на ляшки и затрудняетъ еще болѣе какъ испражненіе низомъ, такъ, впослѣдствіи, и самые роды. Посему беременныя женщины, при первомъ побужденіи, должны испражнять калъ и мочу, потому-что это побужденіе иногда скоро и вовсе проходитъ, а калъ и моча накопляются. Рѣдкое испражненіе низомъ нужно уничтожить промывательными, которыя, однако, при частомъ ихъ употребленіи, разслабляютъ нижнюю часть прямой кишки, легко къ

нимъ привыкающей, и заставляютъ женщину прибѣгать къ клистирамъ чаще и чаще. Однако гораздо безопаснѣе для беременныхъ женщинъ чаще прибѣгать къ промывательнымъ, чѣмъ принимать слабительныя, которыя, къ сожалѣнію, въ большомъ употребленіи между ими въ послѣдніе мѣсяцы беременности, изъ опасенія, чтобы скопившійся калъ не затруднилъ родовъ. Слабительныя временно испражняютъ кишечныя нечистоты, надолго лишаютъ женщину спокойствія и нужныхъ соковъ и могутъ произвести выкидышъ. Поносъ еще вреднѣе, чѣмъ запоръ, для беременныхъ женщинъ; онъ, привлекая множество соковъ къ маткѣ и располагая ее къ выкидышу, кромѣ того, изнуряетъ мать и дитя, и потому нужно стараться его остановить сколько можно скорѣе приличною діетою и употребленіемъ слизистыхъ средствъ: корня проскурняка, аравійской камеди съ мятою, крахмальными клистирами и пр. Но гибельнѣе всего на беременныхъ женщинъ дѣйствуетъ рвота, производимая для возбужденія аппетита, поправленія дурнаго вкуса во рту и испражненія мнимыхъ нечистотъ; такая-то рвота часто производитъ боль въ желудкѣ, обмороки и выкидышъ.

Одѣяніе беременной женщины отнюдь не должно стѣснять матки, которая въ беременномъ состояніи объемомъ въ 25 разъ превосходитъ свою натуральную величину, необходимо занимаетъ всѣ ближайшія пустоты и стѣсняетъ сосѣдніе органы книзу и кверху. Но эти прижатія мочеваго пузыря, кишекъ, желудка и даже груди, происходятъ тихо, постепенно и мало стѣсняютъ ихъ дѣйствія, если только неблагоразуміе женщины въ одѣяніи не сжимаетъ груди и живота корсетомъ и узкимъ платьемъ. Впрочемъ, для беременныхъ женщинъ можно совѣтовать осторожное употребленіе упругихъ корсетовъ, или поясовъ, легко поддерживающихъ брюшныя стѣны какъ днемъ, во время неосторожной походки, такъ и ночью, при быстромъ поворотѣ женщины на другой бокъ въ постели. Эти поясы особенно полезны въ послѣдніе мѣсяцы беременности и служатъ предотвращеніемъ грыжъ, жестокой рѣзи, причиняемой складками и растяженіемъ бѣлой линіи, разрывомъ мышечныхъ

волоконъ брюшныхъ стѣнъ. Упругій поясъ можно замѣнить широкимъ полотенцемъ, которое охватывало бы нижнюю часть живота до предсердія и укрѣплялось на спинѣ помощію тесемокъ, пришитыхъ къ его концамъ, раздѣленнымъ на три части, и которое бы женщина, по произволу, могла стиснуть и ослабить.

Особенно не нужно стѣснять груди въ послѣдніе мѣсяцы беременности, для того, что легкія, тѣснимыя снизу маткою, могутъ расширяться только кверху. Посему беременная женщина должна отказаться отъ употребленія корсетовъ и шнуровокъ; но женскія груди всегда слегка должны быть поддерживаемы, иначе онѣ много терпятъ отъ висячаго положенія и теряютъ свой видъ. Платья и юбки нужно укрѣплять на плечахъ подтяжками, а не окружными тесемками вокругъ брюха, которыя могутъ стѣснять желудокъ и печень, и безъ того плотно прижатыя маткою подъ ребра. Не нужно также сжимать плотно подъ колѣнами ногъ повязками, укрѣпляющими чулки: это можетъ прижать поверхнія вены, задержать въ нихъ проходъ крови, произвести на икрахъ шишки, и безъ того появляющіяся подъ конецъ беременности на ногахъ ниже и выше колѣна.

Одежда беременныхъ женщинъ должна быть легка и не слишкомъ грѣть: они развиваютъ и собственную теплоту вдвойнѣ (мать и младенецъ), а теплая одежда легко производитъ у нихъ потъ и слабость. Однако кожа ихъ должна быть умѣренно влажна и чиста; для этого полезны теплыя, но не горячія или холодныя ванны, тренія и обмыванія тѣла. Одна ванна въ недѣлю бываетъ достаточна, если только спазмы, нервное раздраженіе, непріятный зудъ и пр., не потребуютъ ея частѣйшаго употребленія. Вообще ванны не годятся для слабаго и слабкаго, рыхлаго тѣлосложенія женщины; но полезны для раздражительной и полнокровной, наипаче, подъ конецъ беременности, для смягченія дѣтородныхъ органовъ и облегченія родовъ, равно какъ для успокоенія почечуйныхъ припадковъ. Въ послѣднемъ случаѣ дѣйствіе ваннъ поддерживается теплымъ промывательнымъ, а въ первомъ — втираніемъ въ дѣтородныя

части жирнаго масла. Теплыя же мягчительныя ванны (съ отрубями) и масляныя втиранія полезны и при больномъ растяженіи брюха, коего кожа сильно иногда напрягается и трескается, что особенно случается у пожилыхъ, поздно впервые обеременѣвшихъ женщинъ. Слишкомъ обвислое брюхо, встрѣчающееся у женщинъ, уже нѣсколько разъ раждавшихъ, лучше всего поддерживается широкою брюшною повязкою или поясомъ, прикладываемымъ вкругъ живота, подъ рубашкою.

У женщинъ, въ первый разъ беременныхъ, нужно изслѣдовать грудные соски, которые, если окажутся малы и вдавлены, должно почаще вытягивать ртомъ, стекляннымъ рожкомъ и пр., въ послѣднія 4–6 недѣль беременности это вытягиваніе нужно производить ежедневно 2-4 раза; вытянутые соски тереть перстами, смоченными слюною или жирнымъ масломъ и покрывать тонкимъ деревяннымъ, или смолистымъ упругимъ желобкомъ. Вообще во время беременности груди нужно содержать тепло и защищать отъ давленія, толчка, ушиба и пр.

Беременная женщина дожна спать не на пуховикахъ или перинахъ, отдѣляющихъ тонкую и вредную для дыханія пыль, производящихъ въ ней потъ и слабость, но на шерстяныхъ или волосяныхъ тюфякахъ; постель ея должна стоять не въ тѣсномъ и темномъ альковѣ, но въ просторной и свѣтлой комнатѣ, освѣщаемой солнцемъ, и которой воздухъ очищается каминомъ; особенно вредна для нея комната сырая, холодная и свѣже-выкрашенная краскою, непріятною и сильно, пахучею, которая скоро можетъ причинить головную боль, ревматизмъ, судороги въ животѣ, обмороки; даже пріятно, но сильно пахучія растенія (ясминъ и гіацинтъ) производятъ иногда припадки, впрочемъ, скоро проходящіе. Также вредно на беременную женщину дѣйствуетъ неосторожное опрыскиваніе лица или головы, несвоевременная и слишкомъ короткая стрижка волосъ, нѣкоторыя косметическія средства, злоупотребленіе ароматныхъ спиртовъ, помадъ и пр.

Въ нѣкоторыхъ мѣстахъ Россіи существуетъ предразсудокъ, что женщину, въ послѣднемъ мѣсяцѣ ея беременно-

сти, нужно укрѣплять и сильно питать, для того, что она въ это время чувствуетъ слабость и чтобы она легче перенесла самые роды; то и другое предположеніе совершенно ложно. Ежели беременная женщина не имѣетъ никакихъ особенныхъ припадковъ, то разрѣшеніе ея положенія нужно предоставить природѣ, которая лучше насъ знаетъ, что̀ и какъ нужно употребить для счастливаго окончанія беременности. Въ это же время беременная женщина переваливается съ боку на бокъ на походкѣ, чувствуетъ слабость въ ногахъ во время стоянія. Особенная подвижность ляшекъ бываетъ причиною, что она будто бы хромаетъ на походкѣ. Это происходитъ отъ того, что členосоединенія тазовыхъ костей съ бедрами и всѣ сосѣднія части припухли, смягчились и сдѣлались уступчивыми, — условіе, необходимое для счастливаго окончанія родовъ, особенно когда роженица имѣетъ неправильно образованный тазъ и узкія дѣтородныя и сосѣднія части.

§ 97. Иногда женщина ошибается въ опредѣленіи времени ея родовъ, безпокоится ихъ мнимымъ замедленіемъ, страшась, чтобъ ея младенецъ слишкомъ не выросъ въ это время и чрезъ то не затруднилъ бы самыхъ родовъ; этотъ страхъ напрасенъ и не справедливъ. Младенецъ, подобно всякому плоду растенія, созрѣваетъ въ опредѣленное время, достигаетъ извѣстной величины, болѣе которой онъ не растетъ, хотя бы и оставался въ маткѣ, подобно какъ плодъ растенія, достигнувъ извѣстной величины и, созрѣвъ, также не растетъ болѣе, не смотря на то, что онъ виситъ на деревѣ еще долго. Безполезно и даже вредно, при натуральномъ ходѣ беременности, ускорять роды, развѣ уже прежніе роды показали, что родильница, по неправильному образованію таза, не можетъ благополучно разрѣшиться совершенно выношеннымъ младенцемъ; но въ такомъ случаѣ нужно предоставить все дѣло акушеру или врачу, и не употреблять для того простонародныхъ, часто весьма опасныхъ, средствъ съ цѣлію укрѣпить роженицу и ускорить ея разрѣшеніе младенцемъ.

§ 98. Наконецъ, почитаемъ нужнымъ сказать нѣсколько словъ о болѣзняхъ, которыя могутъ имѣть вліяніе на не-

благополучное окончаніе беременности. Здѣсь особенно должно разумѣть кашель и упорный насморкъ, которые, производимымъ ими сотрясеніемъ всего тѣла при кашлѣ и чиханіи, могутъ причинить кровотеченіе изъ матки и выкидышъ, или оставить послѣ себя расположеніе къ чахоткѣ, легко развивающееся послѣ родовъ въ дѣйствительную болѣзнь.

Посему кашель у беременной женщины нужно стараться уничтожить въ самомъ его началѣ, избѣгать простуды, замоченія ногъ, быстрой перемѣны температуры, прогулки по пыльной дорогѣ, по закатѣ солнца, даже остаться на нѣкоторое время въ постели, въ теплой комнатѣ и употреблять слизистыя, обволакивающія, успокоивающія средства (проскурнякъ, аравійскую камедь, отваръ риса, чай изъ маковыхъ головокъ и пр.). Не должно, однако, вынуждать у беременной женщины насильственно повсемственнаго пота слишкомъ теплымъ ее содержаніемъ и потогонными средствами: это во всякомъ отношеніи для нее вредно.

РОДЫ.

§ 99. Роды, какъ естественное дѣйствіе женскаго тѣла, должны происходить такъ же легко и свободно, какъ и всѣ другія его отправленія. Это мы дѣйствительно видимъ у женщинъ народовъ дикихъ, необразованныхъ, и вообще ведущихъ простую, патріархальную жизнь: онѣ раждаютъ легко и безъ болей, даже не прерывая, для родовъ, своихъ обыкновенныхъ занятій. Общественная жизнь и образованность, измѣнивъ устройство женскаго тѣла, и самые роды сдѣлали больными и опасными; природа жестоко наказываетъ нарушителей ея непремѣнныхъ законовъ и сильно покровительствуетъ вѣрныхъ послѣдовательницъ своихъ. Простая крестьянка раждаетъ за работою, въ полѣ, въ огородѣ, на дорогѣ и пр., сама перевязываетъ пуповину и приноситъ домой своего младенца; но образованныя дамы не могутъ обойтись при родахъ безъ повивальныхъ бабокъ, которыя, своимъ невѣдѣніемъ и грубыми пріемами, дѣлаютъ

роды еще опаснѣйшими: онѣ уродуютъ роженицъ, раздираютъ младенцевъ въ куски, разрѣзываютъ брюхо, вмѣстѣ съ дѣтскимъ мѣстомъ вытягиваютъ и матку, причиняютъ смертельныя кровотеченія и воспаленія матки. Кромѣ того, любострастная и англійская болѣзнь, золотуха, гнѣздящіяся въ женщинѣ съ ея младенчества, останавливаютъ развитіе ея тѣла и уродуютъ кости таза. Наши узкія платья, лѣность, злоупотребленіе наслажденій, невоздержность въ пищѣ и питіи, сидячій образъ жизни, недостатокъ тѣлеснаго упражненія и пр., уничтожаютъ благодѣтельныя средства натуры, которая должна употребить при родахъ всѣ свои усилія. По этой же причинѣ ученыя женщины, у которыхъ жизненность сосредоточивается въ мозгу, бываютъ безплодны, или раждаютъ съ трудомъ и опасностію для себя и своего младенца. Женщины жаркихъ странъ и обитательницы Востока вообще имѣютъ широкій тазъ и раждаютъ довольно легко и свободно; напротивъ, жительницы Сѣвера и холоднаго климата раждаютъ трудно оттого, что холодъ сжимаетъ ихъ дѣтородныя части.

§ 100. Впрочемъ, не смотря на измѣненіе тѣла нынѣшняго поколѣнія образованныхъ женщинъ, дѣторожденіе въ большей части случаевъ совершается одною природою; и если присутствіе при родахъ акушера иногда нужно, и даже полезно, то это потому, что онъ изучилъ средства и механизмъ, употребляемые натурою при выведеніи на свѣтъ раждающагося младенца, умѣетъ различать дѣйствіе натуры и сильныя препятствія и знаетъ способъ удалить послѣднія.

Кромѣ послѣдняго обстоятельства и нѣкоторыхъ рѣдкихъ случаевъ, гдѣ нужно пособить выхожденію младенца, неправильно лежащаго въ маткѣ и въ узкомъ предматочникѣ, простая помощь при родахъ состоитъ въ наблюденіи дѣйствій натуры, въ преподаніи роженицѣ извѣстныхъ правилъ для облегченія родовъ, въ уничтоженіи и умѣреніи постороннихъ болей, причиняемыхъ сжатіями матки, въ надлежащемъ направленіи усилій роженицы и въ предотвращеніи вреда, который она можетъ причинить себѣ по невѣдѣнію и неопытности.

Изъ двадцати роженицъ, едва двадцатая можетъ имѣть

нужду въ пособіи акушера; но какъ всякая роженица можетъ считать себя — этою двадцатою и причинить себѣ и своему младенцу вредъ по невѣдѣнію, то наблюдательное присутствіе акушера при родахъ вообще полезно уже и тѣмъ, что оно успокоиваетъ роженицу, для которой выгоднѣе, если находящійся при ней акушеръ, или бабка ничего не дѣлаютъ, чѣмъ когда дѣйствуютъ не впопадъ и даже превратно. Присутствіе же акушера, какъ мужчины, не можетъ оскорбить скромности и приличія самой непорочной женщины; притомъ необходимость и нужда всегда подчиняютъ себѣ всѣ другіе законы.

§ 101. У женщины здоровой и хорошо сложенной, роды возвѣщаются какимъ-то страхомъ, дрожью, нетерпѣливостію и общимъ нездоровьемъ; поясничныя боли, сначала легкія и отдаленныя по мѣсту одна отъ другой, простираются кпереди и теряются въ нижней части живота. Потомъ женщина чувствуетъ жаръ и влажность въ дѣтородныхъ частяхъ, изъ которыхъ вытекаетъ нѣсколько слизи и крови. Послѣдняя происходитъ отъ разрыва небольшихъ сосудовъ дѣтскаго мѣста, произведеннаго первыми сжатіями матки; въ особенныхъ случаяхъ, гдѣ дѣтское мѣсто прикрѣпляется къ маточной шейкѣ, а не ко дну ея, это кровотеченіе бываетъ довольно значительно, но рѣдко опасно; не смотря однако на то, успоковвъ роженицу, нужно посовѣтовать ей ускорить роды усиленіемъ сокращеній матки, и тѣмъ предотвратить сильное кровотеченіе. Это, однако, къ счастію, встрѣчается рѣдко, а обыкновенно появляется нѣсколько кровяныхъ капель на бѣльѣ. При появленіи настоящихъ родовыхъ болей (потугъ), зависящихъ отъ сжатій матки, возвращающихся въ извѣстные промежутки времени, между которыми роженица наслаждается спокойствіемъ и даже засыпаетъ (мудрая предусмотрительность природы, для укрѣпленія женщины къ новымъ родовымъ потугамъ!), младенецъ подается кнаружи въ надлежащемъ направленіи, и роды происходятъ правильно. Въ это время нужно стараться только о томъ, чтобы температура комнаты роженицы была умѣренная, чтобы она ничемъ не была обезпокоиваема; съ кротостію и убѣжденіемъ уговаривать роженицу,

умѣрять свои крики и жалобы, которымъ она предается въ обманчивой надеждѣ, что это облегчитъ ее, между-тѣмъ-какъ именно эти пронзительныя вскрикиванія отнимаютъ у роженицы силы, теперь для нее такъ необходимыя.

§ 102. Время первыхъ родовыхъ потугъ, женщина остается въ произвольномъ положеніи; только ей ставится промывательное, для предупрежденія рѣзи въ животѣ чрезъ испражненіе кала и мочи. По мѣрѣ того, какъ родовые потуги усиливаются и младенецъ подается кпереди и книзу матки, когда ощупываніемъ можно распознать мягкую, расширенную маточную шейку, чрезъ отверзтіе коей начинаетъ выходить мѣшокъ съ дѣтскою жидкостію, а во время потугъ, и въ самомъ предматочникѣ глубоко ощупывается возвышеніе, — роженицѣ нужно дать положеніе, самое благопріятное для окончанія родовъ: на узкой, отовсюду доступной кровати, съ множествомъ подушекъ для поддержанія головы, и съ 2—3 простынями, изъ которыхъ однѣ складываются вдвое во всю ея длину; на краю постели помѣщается задняя и нижняя часть туловища роженицы, такъ-что ея тазъ остается совершенно свободнымъ, а ноги находятся въ полусогбенномъ и раздвинутомъ положеніи и упираются книзу о неподвижную точку кровати; съ каждой стороны кровати стоящая помощница поддерживаетъ роженицу и подаетъ ей полотенцо, за которое она укрѣпляется руками во время родовыхъ потугъ.

Послѣ этого ожидаютъ появленія сильныхъ, частыхъ и продолжительныхъ родовыхъ потугъ, и увѣщеваютъ роженицу сберегать свои силы, не теряя ихъ понапрасну, т. е. когда матка не сжимается и нѣтъ родовыхъ потугъ, при появленіи которыхъ роженица и сама нажимается такъ, какъ еслибы она сидѣла на стульчикѣ при упорномъ запорѣ на низъ. Иногда появляются у роженицы ложные родовые потуги, т. е. такіе, которые не выгоняютъ младенца, не зависятъ отъ сжатой матки и не теряются въ направленіи отъ верху книзу живота; эти боли бываютъ непостоянны, перемѣняютъ свое мѣсто, гнѣздятся въ верхней части живота, около пупка, а наиболѣе въ поясницѣ. Въ этомъ случаѣ иногда бываетъ полезенъ чай

изъ маковаго, померанцоваго цвѣта, изъ аниса, ромашки и пр.; но самое вѣрное средство, для успокоенія поясничныхъ болей, состоитъ въ употребленіи салфетки или полотенца, свернутаго наподобіе шейнаго платка; концы этой салфетки, находящейся въ рукахъ помощницъ, растягиваются въ противоположномъ направленіи и такъ поддерживаютъ спинныя и поясничныя мышцы, которыхъ непомѣрная усталость, отъ безпрестаннаго напряженія, бываетъ причиною мучительныхъ поясничныхъ болей.

По мѣрѣ того, какъ младенецъ подается кнаружи, мѣшокъ съ дѣтскими водами выстоитъ явственнѣе. Никогда не нужно торопиться его разрывать перстами или инструментомъ, а лучше всего это предоставить натурѣ, потому-что мѣшокъ сей, наподобіе клина, непримѣтно расширяетъ шейку и каналъ маточный, защищаетъ головку младенца отъ тренія и прижатія, и что чѣмъ позже онъ лопается, тѣмъ скорѣе оканчиваются роды. Но если, по истеченіи водъ, отъ разрыва мѣшка (роды сухіе и для роженицы мучительные), роды останавливаются, не смотря на сильныя родовыя потуги и на дѣятельныя усилія роженицы, если въ маточной шейкѣ замѣчается жесткость и упругость, то роженицу нужно посадить въ теплую ванну съ отрубями и дѣтородныя части вымазать деревяннымъ масломъ; если же роженица полнокровная, раждаетъ въ первый разъ, и притомъ уже въ зрѣломъ возрастѣ, или долго была бездѣтною, то кровопусканіе для нее будетъ теперь очень полезно, но не иначе, какъ съ разрѣшенія врача.

По разрывѣ дѣтскаго мѣшка отъ сильныхъ потугъ и по истеченіи водъ, дѣтская головка входитъ въ предматочникъ и, приближаясь къ его наружному отверзтію, сзади выдается въ видѣ шара подъ кожею и угрожаетъ разрывомъ срамной промежности (промежутокъ кожи, находящійся между наружными отверзтіями предматочника и задняго прохода). Для предотвращенія этого несчастія, одна изъ помощницъ всею ладонью руки крѣпко поддерживаетъ выдающуюся головку дитяти, нажимая ее отъ зада кпереди, особенно во время родовыхъ потугъ, теперь всегда сильныхъ и мучительныхъ; кромѣ того, теперь роже-

ницѣ нужно дать горизонтальное положеніе на спинѣ, и для того вынять лишнія подушки изъ-подъ верхней части ея туловища, раздвинуть бедра и немного разогнуть ноги въ колѣнахъ; умѣрять родовые потуги и замедлять выхожденіе головки давленіемъ ея вверхъ и внутрь и приложеніемъ свободной руки бабки къ затылочку дитяти; при выхожденіи головки изъ наружнаго отверзтія предматочника, срамная промежность наичаще разрывается.

При выпаденіи младенца, бабка одною рукою поддерживаетъ его головку, а другою плечики и задницу, и кладетъ его между бедръ роженицы поперечно на постели, у самыхъ дѣтородныхъ частей матери, лицемъ кверху, и отнюдь не напрягая и не прижимая пуповины. Въ это время, отъ раздраженія наружнаго воздуха, младенецъ начинаетъ дышать легкими и кричать, но біеніе въ пуповинѣ еще продолжается, потому-что обращеніе крови чрезъ легкія установляется медленно; и если не хотимъ подвергнуть новорожденнаго прострѣлу или удушенію, то нужно отдѣлять его отъ послѣда, чрезъ перевязываніе и потомъ разрѣзъ пуповины, не прежде, какъ когда біеніе въ послѣдней совершенно прекратится. Дальнѣйшее попеченіе о новорожденномъ мы изложили уже выше, при сбереженіи здоровья младенца.

По рожденіи младенца, нужно осмотрѣть роженицу, особенно ея брюхо, подкрѣпить ее чашкою чаю изъ ромашки, мелиссы и пр. и ожидать выхода послѣда или дѣтскаго мѣста, котораго отдѣленіе отъ матки означаютъ послѣ-родовыя боли, сопровождаемыя кровотеченіемъ. Изслѣдованіе дѣтородныхъ частей роженицы покажетъ положеніе послѣда; и если онъ находится въ маточномъ отверзтіи, то его смѣло можно удалить; въ противномъ случаѣ отъ затворенія дѣтскимъ мѣшкомъ маточнаго отверзтія легко можетъ произойти внутреннее кровотеченіе. Выходящій послѣдъ извлекается за пуповину, обвитую около перстовъ, изъ коихъ указательный и средній давятъ кзади и книзу, потомъ послѣдъ охватывается обѣими руками, скручиваются дѣтскія оболочки наподобіе веревки и дѣтское мѣсто кладется въ тазъ. При выходѣ послѣда, роженица

не должна нажиматься или кашлять; также не должно ускорять его выхода прижатіемъ руками брюха. При медленномъ отдѣленіи послѣда, ненужно ускорять его выхода притягиваніемъ къ себѣ пуповины, но надобно спокойно ожидать произвольнаго его отдѣленія, послѣ котораго роженица обмывается, ея замаранное бѣлье замѣняется чистымъ и сама она помѣщается на собственной кровати. Теперь появляющаяся иногда дрожь у роженицы, уничтожается чашкою теплаго чаю съ сахаромъ.

Многія женщины во время родовъ падаютъ въ обморокъ, приписываемый слабости, и потому бабки стараются подкрѣпить роженицу пищею, хорошимъ виномъ; но это предположеніе неправильно: въ это время желудокъ почти ничего не можетъ сварить; напротивъ того, нужно утолить жажду и освѣжить роженицу пріятнымъ, кислымъ питьемъ, даваемымъ часто, но по не многу. Всѣ средства, успокоительныя, крѣпительныя, возбуждающія, усиливающія родовыя потуги и ускоряющія рожденіе младенца, въ строгомъ смыслѣ, не существуютъ; а лекарства, сильно дѣйствующія и раздражающія, могутъ быть для роженицы очень вредны. Рожденіе младенца, какъ натуральное дѣйствіе, нужно предоставить природѣ, которой сокровенныхъ средствъ мы не знаемъ, а ея поступковъ не поминаемъ, и которая, однако, такъ часто благополучно приводитъ тихо и постепенно къ окончанію свои сложныя и запутанныя для насъ дѣйствія.

Наши простыя роженицы-крестьянки, по совѣту своихъ бабокъ-повитухъ, сейчасъ, по разрѣшеніи отъ беременности, обыкновенно отправляются въ баню съ младенцемъ. Это обыкновеніе опасно и вредно для роженицы и ея дитяти, особенно въ зимнее время; роженицѣ, и то безъ дитяти, можно позволить вымыться въ банѣ не прежде, какъ спустя девять дней послѣ родовъ.

РОЖЕНИЦА И КОРМИЛИЦА.

§ 103. По окончаніи родовъ, роженица, изнемогшая отъ родовыхъ потугъ, сильнѣйшихъ напряженій тѣла и потери

крови, чувствуетъ неизъяснимо-пріятное спокойствіе, предается материей любви во всей ея силѣ и новости, и потомъ засыпаетъ глубокимъ, крѣпительнымъ сномъ, который, при легкой испаринѣ, возстановляетъ силы и успокоиваетъ ея тѣло. Не справедливо запрещаютъ роженицѣ предаваться въ это время сну, потому-что, будто бы онъ препятствуетъ сокращенію матки и возврату ея въ первобытное положеніе: дѣйствія внутреннихъ органовъ во снѣ происходятъ еще полнѣе и совершеннѣе, чѣмъ наяву.

Послѣ нѣсколькихъ часовъ сна или успокоенія, невозмущаемаго посѣщеніями, вторично обмываютъ мягчительнымъ теплымъ отваромъ какъ бедра, такъ особенно дѣтородныя части роженицы, слишкомъ растянутыя, ослабленныя, иногда порванныя; ненужно однако употреблять для этого стягивающихъ и спиртныхъ примочекъ; потомъ повязываютъ ей животъ свернутою вдвое салфеткою или брюшнымъ поясомъ, который бы слегка сжималъ животъ. Это сжатіе брюха полезно для предотвращенія излишняго прилива крови къ опустѣлой маткѣ, для разрѣшенія ея захрясностей и для отвращенія обморока, рѣзи и пр., которые легко появляются безъ такой предосторожности.

§ 104. Явственнѣйшія перемѣны, происходящія въ тѣлѣ роженицы въ первые дни послѣ рожденія младенца, совершаются особенно въ маткѣ и въ грудяхъ. Опустѣлая матка сжимается, выгоняетъ изъ своей полости оставшіеся куски послѣда и спекшейся крови; мышечныя ея волокна, сокращаясь, сжимаютъ расширенные сосуды и выжимаютъ ненужные теперь для матки соки и кровь. Эти маточная сжатія причиняютъ послѣдовые потуги, продолжающіеся первые 4-6 дней послѣ родовъ; а сокращеніе сосудовъ и волоконъ маточныхъ производитъ послѣродовое очищеніе, которое въ первые дни послѣ родовъ бываетъ красно-кровавое, а потомъ блѣдно-сывороточное, бѣло-слизистое и совсѣмъ прекращается не прежде 3-4 недѣль, причемъ матка приходитъ въ прежнее свое состояніе, касательно ея величины и положенія. Все это происходитъ скорѣе и совершеннѣе у первородящихъ, чѣмъ у многораждавшихъ,

у которыхъ послѣродовыя боли и очищеніе продолжаются вообще долѣе. Кромѣ того, это очищеніе бываетъ сильнѣе и продолжительнѣе у образованныхъ, изнѣженныхъ женщинъ, и которыя сами не кормятъ грудью дѣтей своихъ. Это доказываетъ, что натура избираетъ путь послѣродоваго очищенія для испражненія питательнаго запаса, который она приготовила для новорожденнаго, и такъ избавляетъ женщину отъ многихъ болѣзней. Съ прекращеніемъ послѣродоваго очищенія, женщина, некормящая грудью свое дитя, чрезъ 5-6 недѣль отъ времени родовъ, получаетъ мѣсячное кровоочищеніе, и опять можетъ обеременѣть. Подобныя же перемѣны происходятъ, только въ меньшемъ видѣ, и въ предматочникѣ, котораго полносочныя стѣны *опадаютъ, сжимаются,* какъ бы увядаютъ и приходятъ въ прежнее узкое состояніе.

Еще важнѣе перемѣны, происходящія теперь въ грудяхъ роженицы: къ грудямъ теперь устремляются соки, притекавшіе прежде къ маткѣ. Млечные сосуды грудей, уже во время беременности наливающіеся соками, теперь еще болѣе полнѣютъ и отдѣляютъ сначала жидкое, водянистое молоко, которое впослѣдствіи дѣлается болѣе густымъ, жирнымъ и питательнымъ. Настоящее молоко у роженицы отдѣляется на 2-5 день послѣ родовъ. Сильное налитіемъ грудныхъ сосудовъ сопровождается дрожью или ознобомъ, жаромъ и обильнымъ потомъ, безъ особеннаго разстройства общаго здоровья. Это состояніе роженицы называется *молочною лихорадкою*, которая въ рѣдкихъ случаяхъ *соединяется* съ разстройствомъ желудка и воспаленіемъ. О качествѣ самаго молока было сказано выше, при выборѣ кормилицы.

Кромѣ грудей, легкія и кожа также сильно привлекаютъ къ себѣ теперь кровь, которая прежде вся устремлялась къ маткѣ. Легкія, во время беременности прижатыя и стѣсненныя маткою, теперь опять расширяются и воспринимаютъ прежнее свое количество крови. По сей-то причинѣ нагноенія въ легкихъ (гнойная чахотка), остановившіяся во время беременности, теперь опять усиливаются, и скоро причиняютъ смерть; напротивъ того, отвердѣвія и

приращенія легкихъ, грудная водяная болѣзнь, и безъ того препятствующая проходу крови чрезъ легкія, убиваютъ беременную женщину.

Къ кожѣ также теперь приливается кровь въ бо̀льшемъ количествѣ и производитъ въ ней полноту, умноженный жаръ, испарину, оканчивающуюся по̀томъ, который не причиняетъ роженицѣ никакой слабости. Теперь же проходятъ разныя болѣзненныя явленія беременности, какъ то: отёки ногъ, почечуйныя шишки, запоры на низъ, частый позывъ къ испражненію мочи и пр.; впрочемъ, аппетитъ и испражненія низомъ возвращаются не ранѣе 3–4 дня послѣ родовъ, и роженица приходитъ въ прежнее свое состояніе не прежде 8–9 дня.

§ 105. Сообразно такимъ перемѣнамъ, происходящимъ въ тѣлѣ роженицы, нужно стараться поддержать послѣродовое очищеніе матки, отдѣленіе молока въ грудяхъ, испарину въ кожѣ и свободное испражненіе низомъ. Для этого комната роженицы должна быть умѣренно-теплая, но не жаркая (излишній жаръ комнаты и постели производитъ въ роженицѣ просяную сыпь съ лихорадкою) и отѣненная занавѣсками, постель спокойная, не жесткая, но не пуховая, снабженная подстилками изъ клеенки или лосинной кожи, достаточнымъ количествомъ простынь и одѣялъ. На этой постели роженица должна оставаться девять дней; вставая ранѣе, она можетъ получить кровотеченіе или выпаденіе матки. По прошествіи 9-ти дней, роженица можетъ вставать съ постели, и то сначала на короткое время. Во время нахожденіе въ постелѣ, она должна почаще спать: сонъ лучше всего возвращаетъ ей силы и возстановляетъ равновѣсіе въ тѣлѣ. Во время сна при ней должна находиться какая-либо женщина, которая бы наблюдала: не появляется ли кровотеченіе. Весьма важно для роженицы спокойствіе духа и тѣла; для этого должно отъ нее устранить постороннія посѣщенія, продолжительные разговоры, чтеніе, женскія работы, занятія по хозяйству, поводъ къ досадѣ, испугу, радости, печали и пр. Пища въ первые дни должна быть легкопитательная и удобоваримая; послѣ 5–6 дня, роженица, кормящая младенца, и мало имѣю-

ющая молока въ грудяхъ, можетъ понемногу кушать крѣпкій бульонъ, цыплятъ, телятину, яица, саго и пр. Питье должно поддерживать испарину въ кожѣ; для этого, въ холодное время особенно, похваляется чай изъ ромашки, укропа, бузины, а лѣтомъ—отварная вода съ сиропомъ, сокомъ изъ плодовъ; по временамъ роженица можетъ пить хорошее пиво, или воду съ виномъ. Испражненія низомъ до трехъ дней поддерживаются промывательными, но не слабительными, изъ которыхъ легко дѣйствующія (горькую воду) можно дать роженицѣ, некормящей дитяти, на 4-5 день послѣ родовъ. Подъ роженицею нужно почаще перемѣнять чистыя простыни, обмывать дѣтородныя части наливкою изъ ромашки, и даже впрыскивать ее въ предматочникъ, если послѣ родовъ очищеніе имѣетъ непріятный запахъ, соблюдая во всѣхъ этихъ случаяхъ строгую осторожность отъ простуды.

§ 106. Лучшее попеченіе о грудяхъ состоитъ въ употребленіи ихъ по назначенію. Роженица, успокоившаяся и отдохнувшая, т. е. чрезъ 6-8 часовъ послѣ родовъ, можетъ приложить младенца къ груди; она научаетъ его брать сосокъ, который теперь тѣмъ легче удлиняется и смягчается, что самыя груди еще не распухли и не наполнились молокомъ. Это сосаніе новорожденнаго ускоряетъ отдѣленіе молока и облегчаетъ его истокъ чрезъ млечные сосуды, умѣряетъ будущую молочную лихорадку, предотвращаетъ захрялость каналовъ сосочка и его трещины, такъ больныя и частыя у молодыхъ первородившихъ женщинъ, и дѣлаетъ ненужнымъ искусственное отсасываніе грудей стеклянными рожками, ртомъ старыхъ женщинъ, щенками. Искусственное отсасываніе грудей непремѣнно сдѣлаетъ сосочки чувствительными и производитъ въ нихъ воспаленіе и трещины, особенно, если они не будутъ защищены отъ прикосновенія къ нимъ воздуха вощаными или изъ каучука колпачками. Самый же младенецъ, отъ ранняго приложенія его къ груди, имѣетъ также большія выгоды: сначала онъ сосетъ только для упражненія своихъ губокъ, языка и слюнныхъ железъ, которыхъ слюна, поглощенная съ сывороткою материяго молока, разжижаетъ его вязкія кишечныя нечистоты; по-

томъ онъ всасываетъ жидкое и слабящее молоко, которое очищаетъ его желудокъ и кишки отъ слизи и желчи, и приготовляетъ эти органы къ перваренію настоящаго молока матери.

У роженицы, которая сама кормитъ новорожденнаго, всѣ дѣйствія ея тѣла тихо и непримѣтно приходятъ въ прежвій порядокъ: матка очищается отъ ненужныхъ для нея соковъ, которые теперь въ излишествѣ устремляются къ грудямъ, какъ главнымъ органамъ кормящей матери. Напротивъ, мать-роженица, произвольно уклоняющаяся отъ своей священной обязанности, подвергается тысячѣ различныхъ опасностей: тревожимая участью своего младенца и не зная какъ остановить отдѣленіе своего молока, она прибѣгаетъ къ употребленію различныхъ вредныхъ средствъ, подвергается сильной и продолжительной молочной лихорадкѣ; очищеніе матки, невспомоществуемое приливомъ соковъ къ грудямъ, происходитъ медленнѣе, больнѣе и часто оканчивается продолжительными бѣлями; для разрѣшенія затвердѣнія грудей, роженица прибѣгаетъ къ преждевременному и мучительному ихъ высасыванію, къ стягивающимъ и разрѣшающимъ средствамъ, и слѣдствіемъ ея неблагоразумныхъ поступковъ бываетъ грудница, нарывы, скирръ и ракъ. Но даже и тогда, когда роженица лежитъ въ постели, поддерживаетъ и защищаетъ груди отъ холода и воздуха, когда груди разрѣшаются и приходятъ въ прежнее положеніе, ихъ молоко всасывается и возвращается въ кровь, — что̀ можетъ быть порукою въ прочности ея здоровья? Что̀ можетъ ее предохранить отъ расположенія грудей къ отвердѣнію, которое, отъ малѣйшаго повода ушиба, прижатія, можетъ превратиться въ скирръ и ракъ? И на все это она отваживается изъ одной суетности и кокетства — сберечь красоту грудей и формы тѣла, пренебрегая священною цѣлію природы, и не зная, что кормленіе младенца грудью не уничтожаетъ красоты, и что кормилицы, по исполненіи своего долга въ этомъ отношеніи, имѣютъ также прекрасныя груди. Конечно, обязанность кормилицы трудная, но зато сколько и какія неизъяснимыя удовольствія доставляетъ она матери, которая, выполняя сама свою священнѣйшую обязанность, въ

сердцѣ и въ дѣтяхъ своихъ находитъ для себя лучшую и благороднѣйшую награду.

§ 107. Роженица, здоровая и крѣпкая, почти не имѣетъ надобности въ наставленіи во время кормленія дитяти грудью: недостатокъ ея свѣдѣній пополнитъ мать-природа и ея матернее чувство. Но мать нѣжная, слабосильная, должна соблюдать нѣкоторыя предосторожности, и помнить, что ея молоко имѣетъ самое сильное вліяніе на младенца, что состояніе ея духа и тѣла, что пища, питье, воздухъ, движеніе, занятіе и пр. дѣйствуютъ на ея молоко, красоту и свѣжесть тѣла. Эти предосторожности суть слѣдующія: 1) чистый, свѣжій и сухой воздухъ, освѣщаемый солнцемъ, сухая и свѣтлая комната, не жесткая и не мягкая постель, совершенно открытая; одѣяніе, по времени года, не жаркое и не холодное; не кутаться ночью въ одѣяла, чтобъ не вынудить пота и не уменьшить чрезъ то молока; притомъ потѣющая кормилица легко можетъ простудиться во время приложенія ночью дитяти къ груди. 2) Избѣгать роскоши и нѣги. Роженица должна вести спокойную жизнь въ семействѣ, независящую отъ свѣтскихъ приличій и жеманировки удаленную отъ свѣтской разсѣянности и многолюдныхъ собраній, строго-нравственную и простую. Мать-кормилица, которая дорожитъ удовольствіями свѣта, предается вихрю страстей, до полудня нѣжится въ постели, а ночь проводитъ въ играхъ, на балахъ, въ театрахъ, которая не можетъ пожертвовать во всякое время личнымъ наслажденіемъ и нѣгою — вставать нѣсколько разъ въ ночь съ мягкой и теплой постели въ холодной комнатѣ, при первомъ крикѣ дитяти бросать всякое пріятное занятіе и пр., — гораздо лучше сдѣлаетъ, если она совсѣмъ не станетъ кормить своего младенца: неправильный образъ жизни разстроитъ здоровье матери, которой испорченное молоко повредитъ младенцу. Если ко всему этому присоединить безконечныя потребности роскоши и моды, мелочныя хлопоты кокетства, сплетни самолюбія, ревность въ любви и волокитство, многоразличныя страсти, — то въ большей части случаевъ свѣтской женщинѣ скорѣе надобно запретить, чѣмъ совѣтовать, чтобъ она кормила своего младенца. Натура требуетъ

полной и совершенной жертвы отъ матери-кормилицы на всякомъ мѣстѣ и во всякое время сутокъ; въ каждомъ крикѣ своего младенца, мать должна слышать его жалобу на боль и позывъ естественныхъ нуждъ, и стараться ихъ отгадать и даже предвидѣть. Какъ бы слаба ни была женщина, но если только она не больна, то у нее всегда достанетъ силъ для выкормленія ея младенца: ее укрѣпитъ натура. Мать, исполняя обязанность, повидимому, трудную и изнуряющую, почувствуетъ въ себѣ силы и крѣпость, которыя удивятъ ее. Замѣчено, что слабыя и худощавыя женщины имѣютъ самое здоровое и питательное молоко, которое у нихъ своимъ хорошимъ качествомъ почти всегда замѣняетъ малое количество.

Впрочемъ, нѣжная женщина, рѣшившаяся сама кормить свое дитя, должна обстоятельно разсказать своему врачу обо всемъ, что только она ни чувствуетъ въ первые мѣсяцы кормленія, дабы увѣриться, не можетъ ли оно быть вредно для нея и ея питомца. Безъ этой предосторожности, женщины, слабыя грудью, чахнутъ, получаютъ одышку, чувство боли и щемленія въ груди и въ спинѣ, сухой кашель, страшный аппетитъ и разительное истощеніе тѣла. Эти припадки появляются въ концѣ 3-4 мѣсяца, и тогда нужно или пріискать для младенца кормилицу, или же, отлучивъ отъ груди, кормить его искусственно, а мать-кормилицу поручить въ вѣдѣніе опытнаго врача. 3) Кормилица должна соблюдать приличную діету въ пищѣ, которая благотворно дѣйствуетъ на ея питомца; безъ этого условія, у крѣпкой и здоровой кормилицы можетъ вырасти хилый ребенокъ. Вникнувъ точнѣе въ родъ жизни такой кормилицы, мы узнаемъ, что она безъ разбора ѣстъ острую, кислую, раздражающую зелень, какъ-то: цикорій, крессалатъ, редиску, щавель, чеснокъ, лукъ, пастернакъ, капусту, сельдерей, артишоки въ перечномъ соусѣ, петрушку, трюфели, разные грибы, сыры, устрицы, копченую и соленую рыбу и мясо, кофей и пр. Большую часть плодовъ, не смотря на ихъ пріятный вкусъ, кормилица можетъ употреблять только въ маломъ количествѣ, потому-что плоды, равно какъ и всякая кислая пища, створаживаютъ молоко

у кормилицы, а можетъ быть зараждаютъ и кислоту въ желудкѣ дитяти; притомъ растительная кислая пища болѣе прохлаждаетъ, чѣмъ питаетъ, и потому можетъ быть полезна только для полнокровныхъ и раздражительныхъ кормилицъ, между-тѣмъ-какъ пища кормилицы должна доставлять въ изобиліи питательный сокъ, который бы вознаграждалъ безпрестанное израсходованіе ея крови на отдѣленіе молока. Съ другой стороны, кормилица не должна употреблять безпрестанно жирнаго, питательнаго и горячащаго мяса, равно какъ и всякихъ сложныхъ мясныхъ соусовъ: послѣдній родъ пищи горячитъ ея кровь и производитъ на лицѣ угри. Впрочемъ, нѣтъ пищи, которая бы именно кормилицѣ была исключительно вредна, или полезна. *Вообще пища и блюда тѣ сами питательны и полезны для кормилицы, къ которымъ она привыкла и которыя она любитъ и легко савариваетъ;* и потому весьма несправедливо поступаютъ тѣ матери, которыя, взявъ къ дитяти своему кормилицу изъ деревенскихъ женщинъ, кормятъ и поятъ ее, какъ бы на убой, отъ собственнаго стола: эта роскошь не улучшаетъ и не увеличиваетъ, но часто портитъ молоко кормилицы.

Кормилица, во все время кормленія, безъ надобности не должна употреблять никакихъ лекарствъ, а тѣмъ менѣе сильно дѣйствующихъ (рвотнаго, слабительнаго, кровопусканія), по-крайней-мѣрѣ безъ нужды и безъ совѣта съ опытнымъ врачемъ, иначе она можетъ остановить отдѣленіе молока, или его испортить. Особенно кормилицы погрѣшаютъ относительно кровопусканія: полагая, что непоявленіе мѣсячныхъ кровей причиною различнаго ихъ нынѣшняго нездоровья, онѣ пускаютъ себѣ кровь и ставятъ піявицы, и чрезъ то впадаютъ въ общую слабость, получаютъ водяную болѣзнь, сухотку и пр.

4) Женщина-кормилица должна воздержаться отъ любовныхъ наслажденій. Прежде чѣмъ зачнетъ другое твореніе, она должна совершенно окончить первое. Но если строгое воздержаніе въ этомъ отношеніи дѣйствуетъ сильно на нравственность женщины и производитъ въ ней грусть, задумчивость, волненіе, судороги, потерю аппетита и

похудѣніе, порчу молока, которое младенцу причиняетъ рѣзь и поносъ, то можно разрѣшить умѣренное употребленіе сношенія супруговъ; если же отъ этого появляются мѣсячныя крови, то совокупленіе супруговъ должно запретить вовсе. Впрочемъ, зачатіе новаго зародыша рѣдко происходитъ во время кормленія новорожденнаго; но если бы это и послѣдовало, то въ первые четыре мѣсяца новой беременности, когда вновь зачатый зародышъ мало издерживаетъ матерней крови, новорожденный не имѣетъ недостатка въ посторонней пищѣ, и ни онъ, ни его кормилица не терпятъ отъ новаго зачатія; это мы видимъ на деревенскихъ женщинахъ, кормящихъ и раждающихъ чрезъ 12-15 мѣсяцевъ.

Еще менѣе вредитъ питомцу появленіе мѣсячныхъ кровей у его кормилицы, дѣйствіе которыхъ на младенца бываетъ преходящее; притомъ въ эти 2-3 дня можно кормить его искусственно.

Во все время кормленія младенца грудью, т. е. въ теченіе 9-11 мѣсяцевъ, кормилица должна беречь свои груди, которыя, будучи теперь очень чувствительны и нѣжны, легко подвергаются простудѣ, и отъ ничтожнаго, въ другое время, ушиба, прижатія, укола булавкою, могутъ воспалиться, отвердѣть, прекратить отдѣленіе молока и пр. Но если, къ несчастію, у кормилицы воспалились груди и сдѣлались въ нихъ нарывы, то она все-таки можетъ кормить младенца до-тѣхъ-поръ, пока онъ беретъ грудь и пока молоко имѣетъ надлежащее качество; въ противномъ случаѣ еще отдѣляющееся молоко нужно выжимать руками или высасывать. Высасываніе тихое и умѣренное лучше всего предотвращаетъ накопленіе въ грудяхъ молоко, которое тамъ отъ застоя, разлагаясь, производитъ воспаленія, нагноеніе, нарывы, отвердѣнія, продолжающіяся нѣсколько мѣсяцевъ. Легкіе ушибы и отвердѣнія грудей иногда проходятъ отъ растиранія ихъ масломъ и отъ мягчительныхъ припарокъ.

Кормилица должна избѣгать сырости и холода для ея ногъ; не садиться на холодное мѣсто, на сырую землю, на свѣжую мураву: отъ этого она легко получитъ простуду, разстройство желудка, поносъ, который скоро портитъ от-

дѣленіе молока и вредно дѣйствуетъ на младенца. Запоръ на низъ рѣдко бываетъ опасенъ, кромѣ какъ для кормилицъ, подверженныхъ мигреню, и у которыхъ онъ можетъ причинить жестокую боль головы; его лучше всего уничтожать промывательными.

Кормилица должна быть чистоплотна, относительно самой себя и своего ребенка. Частое умыванье, купанье, ванны, бани и частая перемѣна бѣлья для нее необходимы; особенно рубашку, замаранную на груди младенцемъ, она должна перемѣнять тутъ же. Кормилица должна ежедневно прогуливаться пѣшкомъ, но не до усталости; ея прогулка должна происходить на свѣжемъ, чистомъ воздухѣ, поодаль отъ большой, пыльной дороги. Одежда кормилицы должна соотвѣтствовать *времени года* и *ея росту*; слишкомъ грѣющая одежда выпудитъ непріятный и ослабляющій потъ. Длинное, широкое одѣяніе безобразитъ талію, не удерживаетъ брюха въ приличномъ положеніи и не поддерживаетъ грудей; узкое и короткое одѣяніе мѣшаетъ движенію членовъ, дыханію и кровообращенію, сжимаетъ груди, вдавливаетъ ихъ сосочки и изъязвляетъ ихъ кожицу.

5) Кормилицу нужно остерегать отъ всего, что́ можетъ сильно ее встревожить. Сильный испугъ можетъ причинить отвердѣніе въ грудяхъ, горячку, помѣшательство ума, а глубокая печаль — уничтожить отдѣленіе молока. Кормилица должна избѣгать гнѣва, гордости, ненависти, любви, ревности и пр.; если же она подверглась дѣйствію какой-либо изъ этихъ страстей, то никогда не должна кормить дитя грудью скоро послѣ подобнаго происшествія, и обождать по-крайней-мѣрѣ 1–2 часа и успокоиться духомъ; въ противномъ случаѣ она рискуетъ отравить младенца своимъ вреднымъ молокомъ, или по-крайней-мѣрѣ сдѣлать его больнымъ рѣзью въ животѣ, поносомъ, судорогами и пр.

Сколько мѣсяцевъ кормилица должна кормить дитя своею грудью, опредѣлить трудно; вообще однако можно положить, что этотъ періодъ долженъ быть не короче мѣсяцевъ 9 и не дольше года; лучшій для этого признакъ — время прорѣзыванія зубовъ; притомъ годовой младенецъ, требуя много пищи, становится тягостнымъ питомцемъ и

для матери-кормилицы, особенно малокровной, слабой и тощей, легко подвергающейся отъ того сухоткѣ и бѣлямъ. Но въ случаѣ болѣзни или беременности кормилицы, младенецъ, при хорошемъ присмотрѣ, можетъ быть отлученъ отъ груди въ 5–6 мѣсяцевъ по его рожденіи со всей осторожностію, дабы предотвратить отвердѣнія грудей, не прибѣгая къ употребленію потогонныхъ, мочегонныхъ и останавливающихъ отдѣленіе молока средствъ.

Молодая мать, кормящая въ первый разъ, слабая и чувствительная, во время отлученія своего дитяти отъ груди, требуетъ особыхъ попеченій и вниманія, иначе она легко дѣлается грустною и задумчивою, худѣетъ и пр. Для нея особенно бываетъ благотворно нравственое и физическое развлеченіе и слабопитательная діета для уменьшенія отдѣленія молока; молоко, уже накопившееся въ грудяхъ такой женщины, нужно высасывать. Растительная, прохлаждающая пища, разрѣшающее и слабящее питье, частая и продолжительная прогулка пѣшкомъ до произведенія испарины и даже пота, умѣренная и постоянная теплота тѣла, скоро издержатъ излишекъ крови и приведутъ кровообращеніе въ равновѣсіе; но малѣйшая простуда ногъ и груди можетъ причинить воспаленіе легкихъ, подреберной плевы, мозга, кишекъ и пр., къ которымъ устремляется отъ грудей отдѣленіе молока подъ видомъ млечныхъ переносовъ, причемъ груди перестаютъ отдѣлять молоко, вянутъ и опадаютъ; послѣднее дѣйствіе на груди оказываютъ и сильныя проносныя средства, употребляемыя шарлатанками для скораго прекращенія отдѣленія молоко.

КРИТИЧЕСКІЙ ВОЗРАСТЪ.

§ 108. Критическимъ возрастомъ женщины называется то время ея жизни, когда совсѣмъ у нея прекращается мѣсячное очищеніе, которое, какъ отпечатокъ тѣлеснаго совершенства женщины, теряется въ то время, когда другія дѣйствія начинаютъ ослабѣвать. Время прекращенія мѣсячныхъ кровей наступаетъ въ разные годы женской жизни;

это зависитъ наиболѣе отъ тѣхъ же причинъ, какъ и появленіе мѣсячнаго очищенія, какъ то: климата, тѣлосложенія, воспитанія, образа жизни и пр. Въ нашихъ странахъ прекращаются мѣсячныя крови и женщина дѣлается безплодною между 40 и 50 годами. Женщины раздражительныя, страстныя, изнѣженныя, пресытившіяся любовными наслажденіями, ранѣе дѣлаются безплодными. Вообще все то, что̀ преждевременно вызываетъ появленіе мѣсячныхъ кровей, то̀ же самое рано ихъ прекращаетъ, по общему закону природы: чѣмъ ранѣе возжигается искра жизни и ярче горитъ, тѣмъ скорѣе она и погасаетъ. Но какъ дѣторожденіе требуетъ нарочитой дѣятельности женскаго тѣла, то *природа, щадя лично женщину*, дѣлаетъ ее безплодною *ранѣе*, и тѣмъ доставляетъ ей *другія* способности, необходимыя для поддержанія ея собственной жизни.

Этотъ возрастъ женской жизни названъ критическимъ, по причинѣ важныхъ перемѣнъ съ прекращеніемъ мѣсячнаго очищенія, появляющихся въ женскомъ тѣлѣ; послѣднія подвергаются разнымъ болѣзнямъ, и потому находятся въ критическомъ, опасномъ положеніи. Въ самомъ дѣлѣ, если многія женскія болѣзни во время беременности пріостанавливались, и потомъ возобновлялись съ новою жестокостію послѣ родовъ, то въ критическомъ періодѣ даже одно болѣзненное расположеніе женщины развивается въ дѣйствительную болѣзнь и появляются недуги, которыхъ женщина не предполагала въ себѣ до того времени, или же возобновляются тѣ, отъ коихъ она считала себя уже давно избавившеюся.

Съ перваго взгляда кажется страннымъ и несправедливымъ со стороны нашей матери-природы, что она призапасаетъ столько болѣзней для женщины именно къ тому времени ея жизни, которое уже и само по себѣ есть нѣчто похожее на болѣзнь. Но, не обвиняя природы, мы должны прежде разсмотрѣть, какія женщины преждевременно увядаютъ, дѣлаются безплодными и подвергаются опаснымъ болѣзнямъ въ критическомъ возрастѣ? Тѣ, которыя не выполнили святой обязанности супругъ и матерей во всей строгости и точности; тѣ, которыя не хотѣли обуздать своихъ

страстей, воображенія, желаній, не соблюдали воздержности въ своемъ родѣ жизни и пренебрегали правилами благоразумной опытности и добродѣтели; для нихъ натура, въ отмщеніе за пренебреженіе ея святыхъ законовъ, приготовляетъ въ критическомъ возрастѣ множество страданій и болѣзней. Только женщины, невыполнившія своихъ обязанностей въ естественномъ, нравственномъ и религіозномъ отношеніи, какъ покорная дочь, невинная невѣста, вѣрная супруга, и нѣжная мать, должны страшиться критическаго возраста. Къ несчастію, однако, число такихъ женщинъ слишкомъ велико, и потому возрастъ сей для бо̀льшей части изъ нихъ бываетъ опасенъ. Но вѣрная жена и нѣжная мать не имѣетъ надобности страшиться критическаго возраста своей жизни; по лицу ея, хорошо сбереженному, мы даже не можемъ опредѣлить ея возраста; ея груди и матка дѣлаются безплодными не отъ изнеможенія, слабости и безсилія, но отъ натуральнаго, благодѣтельнаго успокоенія, нужнаго для сохраненія прочаго ея тѣла; она-то и подъ старость сохраняетъ всю красоту и свѣжесть тѣла, а появляющаяся теперь полнота во всемъ тѣлѣ, скрываетъ и другіе, неизбѣжные по возрасту, недостатки. Ея груди, питавшія дѣтей, не подвергаются въ это время отвердѣніямъ, желвакамъ, расширеніямъ жилъ, скирру и раку; ея матка и другіе дѣтородные органы, раждавшіе дѣтей, не страдаютъ язвами, опаснымъ отвердѣніемъ, завалами, ракомъ, водяною болѣзнію, кровотеченіемъ, бѣлями; для нея не опасенъ періодъ жизни, когда уже прекращаются мѣсячныя; онъ есть для нея время отдохновенія отъ тягостной обязанности матери-роженицы, кормилицы и наслажденія плодами трудовъ своихъ, какъ родоначальницы семейства. Въ это же время добродѣтельная, умная и опытная женщина, не подлежа болѣе вліянію страстей, плѣняетъ насъ разговоромъ и заставляетъ забывать объ увядшей красотѣ ея, о которой она и сама не сожалѣетъ.

§ 109. Правила, которыя мы здѣсь изложимъ, относятся собственно къ женщинамъ, достигшимъ критическаго возраста, не бывъ подвергаемы прежде того какимъ-либо болѣзнямъ. Для женщинъ, страдавшихъ до того времени не-

дугами, которые, может быть, и теперь въ нихъ гнѣздятся, нужны лекарства и совѣты врача. Эти правила суть слѣдующія: женщина, правильно проведшая свою жизнь до сорока лѣтъ, замѣтивъ, что ея мѣсячное кровоочищеніе уменьшается по-крайней-мѣрѣ $^{1}/_{3}$ противъ обыкновеннаго, должна увѣриться опредѣлительно: есть ли это уменьшеніе мѣсячныхъ кровей натуральное слѣдствіе ея возраста, или оно произведено какою-либо случайною причиною, простудою, испугомъ и проч. Для этого она можетъ употребить ножныя паровыя ванны и полуванны, припарки къ нижней части живота, теплыя впрыскиванія въ предматочникъ и промывательныя. Ежели эти средства не помогаютъ, ежели въ промежуткѣ *прежняго появленія мѣсячныхъ кровей*, т. е. въ извѣстные дни каждаго мѣсяца, она не чувствуетъ ничего болѣзненнаго, или испражняетъ всякій разъ малое количество крови, которое въ каждомъ будущемъ мѣсяцѣ примѣтнѣе уменьшается, то, кромѣ соблюденія чистоты и опрятности, ей нечего и дѣлать: все прочее выполнитъ натура. Ежели мѣсячное кровоочищеніе постепенно замѣняется бѣлями, перемѣняя красный цвѣтъ на бурый, желтый и бѣлый; ежели бѣли не имѣютъ непріятнаго ни запаха, ни цвѣта, не слишкомъ обильны, не причиняютъ никакой особенной боли, то ихъ не должно останавливать: эти бѣли употребляетъ натура какъ средство, для поддержанія равновѣсія въ тѣлѣ, которое могло бы нарушиться, пострадать при быстромъ и совершенномъ прекращеніи мѣсячныхъ кровей; *онѣ скоро проходятъ* и вовсе не опасны. Но бѣли, которыя уже нѣсколько лѣтъ продолжались, возвращаясь въ разные промежутки времени, а въ критическій возрастъ увеличиваются въ количествѣ, дѣлаются ѣдкими, вонючими, похожими то на гной, то на кровавую сыворотку, когда притомъ бываетъ слабость, щемленіе въ желудкѣ, женщина чувствуетъ жаръ, зудъ или боль въ брюхѣ и дѣтородныхъ частяхъ,—такія бѣли требуютъ врачебнаго пособія и самаго точнаго изслѣдованія дѣтородныхъ органовъ, для предотвращенія ихъ отъ хроническаго воспаленія, изъязвленія и перехода въ ракъ. Слишкомъ обильныя и продолжительныя мѣсячныя крови въ критическій возрастъ, изнуряющія жен-

щину и походящія на дѣйствительное кровотеченіе, также требуютъ врачебнаго пособія.

§ 110. Женщины полнокровныя въ критическій возрастъ чувствуютъ иногда преходящее онѣмѣніе членовъ, тягость въ тѣлѣ, боль въ головѣ, шумъ въ ушахъ, круженіе, временное біеніе сердца, летучій жаръ, бросающійся въ голову, и особенно въ лице, которое оттого вдругъ ярко краснѣетъ; эти припадки означаютъ, что у женщины, по случаю прекращенія мѣсячнаго очищенія, происходитъ полнокровіе, которое легко можетъ причинить пострѣлъ или воспаленіе какого-либо органа. Здѣсь бываетъ нужно кровопусканіе, тощая діета, растительная пища, прохлаждающее питье, частыя теплыя ванны, продолжительное движеніе, слабительныя, умѣренный сонъ и проч.; эти мѣры, продолжаемыя въ теченіе значительнаго времени, уменьшаютъ массу крови и возстановляютъ всеобщее кровообращеніе.

Матка, неувлажаемая часто и достаточно приливомъ крови, въ критическомъ возрастѣ дѣлается жесткою и такъ чувствительною, что она сочувственно дѣйствуетъ на сердце, легкія, желудокъ, мозгъ и причиняетъ обморокъ, трепетаніе сердца, одышку, разстройство пищеваренія, разныя душевныя страданія, непомѣрную общую чувствительность, меланхолію, помѣшательство ума. Для предотвращенія подобныхъ страданій, женщина, въ началѣ критическаго своего возраста, должна избѣгать нравственныхъ потрясеній духа, избирать занятія спокойныя и пріятныя, посѣщать дружескія и веселыя общества.

Кромѣ этихъ общихъ болѣзненныхъ явленій, появляются еще и мѣстные припадки, зависящіе отъ измѣненія дѣятельности матки, какъ-то: безстрастіе или безчувствіе, по которому женщина получаетъ отвращеніе отъ любовныхъ наслажденій, или по-крайней-мѣрѣ не находитъ въ нихъ никакого удовольствія; или же, напротивъ, чрезвычайная раздражительность матки. Отъ этого же состоянія матки женщина бываетъ раздражительная, нестерпимая въ домашнемъ быту и чрезвычайно склонна къ ревности, которая дѣлаетъ ее настоящимъ деспотомъ ея мужа, мучащею

и самое себя. Высшая степень такой ревности часто зависитъ отъ болѣзненнаго измѣненія дѣтородныхъ частей (сыпи, зуда и проч.), которое можетъ причинить бѣшенство матки, даже безуміе, и потому требуетъ завременнаго пособія.

§ 111. Продолжительное и частое употребленіе супружескихъ наслажденій, кромѣ опасности критическаго возраста, можетъ причинить женщинѣ разныя болѣзни, какъ-то: кровотеченіе, скрытное воспаленіе матки и предматочника, отвердѣніе, скирръ и ракъ маточной шейки и проч. Чрезвычайная неопрятность также очень вредно дѣйствуетъ на матку: у Евреекъ наичаще отъ этой причины происходитъ ракъ матки. Къ сожалѣнію, всѣ эти болѣзни, въ началѣ своемъ, когда ихъ только и излечить можно, бываютъ скрытны, непримѣтны, и потому не обращаютъ на себя особеннаго вниманія ни больной женщины, ни ея врача, и между-тѣмъ быстро развиваются въ критическомъ возрастѣ, причиняютъ жесточайшія мученія и доводятъ женщину непремѣнно до гроба.

§ 112. По прошествіи критическаго возраста, по возстановленіи равновѣсія въ тѣлѣ и спокойствія въ умственной сферѣ, женщина дѣлается такъ здоровою, какъ она была до перваго появленія мѣсячныхъ кровей, и, относительно ея тѣлесныхъ дѣйствій, почти во всемъ сходствуетъ съ безсильнымъ мужчиною: на нее уже не дѣйствуютъ такъ сильно окружные предметы; она хладнокровнѣе въ своихъ страстяхъ, умѣреннѣе въ желаніяхъ, благоразумнѣе въ поступкахъ, и во всѣхъ ея дѣйствіяхъ находится болѣе правильности, согласія; потому-что всѣ органы дѣйствуютъ равномѣрно и нѣтъ того владычества, которое прежде матка оказывала на все тѣло и его органы, и которое она въ критическій возрастъ теряя свою власть, какъ бы въ мщеніе, простираетъ до деспотисма. Прочее время жизни женщина проводитъ въ тишинѣ, спокойствіи, мирѣ и счастіи, и если подвергается старческимъ недугамъ, то гораздо легче и рѣже, чѣмъ мужчина, который и въ старость рѣдко наслаждается мирною жизнію и сильно страдаетъ отъ

дряхлости своей машины, такъ много потерпѣвшей и испортившейся на пути жизни.

ПИЩА.

§ 113. Жизнь наша, по матеріяльной сторонѣ своей, состоитъ въ безпрерывномъ сообщеніи тѣла съ стихіями внѣшняго міра. Это сообщеніе, какъ самое вещественное, весьма явственно происходитъ въ дѣйствіяхъ нашего тѣла, поддерживающихъ его матеріяльный составъ — въ пищевареніи, питаніи, отдѣленіяхъ и испражненіяхъ. Здѣсь мы явственно беремъ изъ внѣшняго міра пищу и питье и превращаемъ ихъ въ собственный питательный сокъ и кровь. Излишекъ пищи и питья, равно какъ и соки, пришедшіе въ негодность отъ времени и употребленія, мы извергаемъ наружу подъ видомъ слизистой мокроты и харкотины, испарины, пóта, мочи и кала, которые потомъ поступаютъ въ составъ воздуха, воды и земли, питаютъ растенія и животныхъ, и чрезъ нѣсколько лѣтъ опять доставляющихъ пищу если уже не намъ, то хотя нашимъ потомкамъ. Эта круговая порука между всѣми тремя царствами природы — ископаемымъ, растительнымъ и животнымъ, начавшаяся, во всей ея обширности, по сотвореніи человѣка, продолжается всегда и вездѣ безпрерывно.

Человѣкъ, по устройству своего тѣла, можетъ употреблять въ пищу предметы всѣхъ трехъ царствъ природы. Минеральная соль и вода для него существенно-необходимы; но другіе составы минераловъ онъ употребляетъ иногда въ пищу по привычкѣ, по испорченному или болѣзненному его вкусу; и всѣ они, почти вовсе не превращаясь въ составъ нашего тѣла, не даютъ питательнаго сока, не вознаграждаютъ тѣлесныхъ силъ, а только, подѣйствовавъ на желудокъ, кишки, сосуды и кровь, извергаются наружу съ другими испражненіями.

§ 114. Настоящую пищу мы получаемъ изъ растительнаго и животнаго царствъ, которыя, будучи сами ор-

ганическаго состава, перевариваясь въ нашемъ желудкѣ, доставляютъ питательный сокъ, который близко подходитъ къ нашему тѣлу, и потому удобно вознаграждаетъ понесенную трату соковъ и укрѣпляетъ тѣлесныя силы. Но между растительною и животною пищею, въ отношеніи къ питанію тѣла, есть большая разница, какъ по качеству доставляемаго ею питательнаго сока, такъ и по дѣйствію этого сока на тѣло наше. Питательный сокъ, добываемый нашимъ пищевареніемъ изъ одной растительной пищи, вообще бываетъ жидокъ, бѣловатъ, прозраченъ, трудно створаживается, легко приходитъ въ броженіе и окисаетъ, мало содержитъ въ себѣ настоящихъ животныхъ началъ, и потому трудно превращается въ кровь, несовершенно вознаграждаетъ ея потерю и слабо оживляетъ тѣлесныя дѣйствія; напротивъ, питательный сокъ, добываемый изъ чистой животной пищи, бываетъ красноватый, и даже темный, полупрозрачный, легко створаживается, подобно молоку, скоро переходитъ въ гніеніе, много содержитъ животныхъ началъ, главныхъ составныхъ частей крови, въ которую онъ легко и превращается, сильно вознаграждаетъ потерю животныхъ соковъ и возбуждаетъ тѣлесныя силы. Растительный питательный сокъ, по значительной еще разнородности между организаціею растенія и животнаго, даже и питательными органами нашего тѣла не можетъ быть переработанъ въ настоящую животную матерію, и потому остается на низкой степени животнаго плотоуподобленія, ограничиваетъ даже, такъ сказать, животность самой крови, и понижаетъ всѣ чисто-животныя дѣйствія, какъ-то: кровообращеніе, біеніе сердца и артерій, мышечное движеніе, отдѣленіе теплоты и проч.; но животный питательный сокъ, по близкому сходству организаціи животныхъ съ нашимъ тѣломъ, легко и скоро превращается въ наши соки, принимаетъ совершенно ихъ качество, удобно превращается въ нашу кровь, вознаграждаетъ ея потерю, возбуждаетъ и поддерживаетъ всѣ животныя дѣйствія нашего тѣла, и потому первый ослабляетъ и прохлаждаетъ, а послѣдній крѣпитъ и разгорячаетъ наше тѣло, на чемъ и основана существенная разница между растительною и животною пи-

щею, сообразно чему первая назначается тамъ, гдѣ мы желаемъ ограничить питаніе тѣла и выдѣлываніе густой крови, умѣрить жаръ и прохладить тѣло, остановить накопленіе жира и тучность, — т. е. въ жаркое лѣтнее время, въ жаркихъ климатахъ, для людей полнокровныхъ, молодыхъ, раздражительныхъ, холериковъ, сангвиниковъ и частію меланхоликовъ, для кандидатовъ чахотки, почечуя, ломоты, для особъ, подверженныхъ приливамъ крови къ брюху, груди и головѣ, частымъ воспаленіямъ, для страждущихъ горячками, воспаленіями, кровотеченіями, и вообще болѣзнями, которыя производятъ волненіе крови, жаръ въ тѣлѣ и раздраженіе въ разныхъ благородныхъ органахъ; растительная пища (діета собственно) преимущественно назначается врачами, при нынѣшнемъ способѣ леченія, почти во всѣхъ острыхъ и хроническихъ недугахъ.

Животная пища предписывается тогда, когда мы хотимъ усилить питаніе отощалаго тѣла, пополнить потерю крови, ускорить ея выдѣлываніе, сдѣлать ее гуще и плотнѣе, умножить жаръ и возбудить развитіе внутренней теплоты тѣла, оживить силы, изнемогшія отъ тѣлеснаго или умственнаго продолжительнаго напряженія, или, послѣ тяжкихъ болѣзней, сообщить ему полноту, сочность и плотность, — т. е. въ холодное зимнее время и въ холодныхъ поясахъ земли, для слабыхъ дѣтей и дряхлыхъ стариковъ, для людей хилыхъ, малокровныхъ, худосочныхъ, безсильныхъ, вялыхъ духомъ и тѣломъ, для флегматиковъ и частію меланхоликовъ, для кандидатовъ золотухи, выздоравливающихъ послѣ тяжкихъ острыхъ болѣзней и во многихъ хроническихъ недугахъ. Животная пища, какъ діета, назначается рѣже, чѣмъ растительная; потому-что люди, по врожденному внутреннему стремленію ихъ организаціи и по чувственной жадности, далеко превосходящей истинную потребность, вообще въ излишествѣ, даже до пресыщенія употребляютъ животную пищу, и тѣлу своему, которому отъ природы назначено питаться равномѣрно растеніями и животными, сообщаютъ слишкомъ животное, раздражительное качество (оказывающееся въ высокой степени у плотоядныхъ животныхъ, также у животныхъ, кормящихся

только мясомъ), которое ихъ располагаетъ особенно къ болѣзнямъ, происходящимъ отъ густоты и волненія въ крови, раздражительности сердца и кровяныхъ сосудовъ, возбуждаемости нервовъ и сильнаго развитія внутренняго жара.

1. Растительная пища *).

§ 115. Растительная пища, относительно главнѣйшихъ питательныхъ ея составныхъ частей, преимущественно состоитъ: изъ крахмала, слизи, сахара, собственныхъ кислотъ, выжатаго масла; по всѣмъ этимъ ближайшимъ составнымъ началамъ растительной пищи, мы здѣсь ее и разсмотримъ.

А. Крахмальная пища.

§ 116. Крахмалъ, въ физическомъ и даже химическомъ отношеніи, всякому извѣстенъ; онъ есть самая прочно-питательная часть растительной пищи и въ изобиліи находится въ зернахъ ржи, пшеницы, ячменя, риса, овса, гречи, проса, сарачинскаго пшена, гороха, бобовъ, чечевицы, кукурузы; особенно прочно питаетъ и легко переваривается крахмалъ, находящійся въ ржаной и пшеничной мукѣ, въ рисовой и гречневой крупѣ. Зрѣлые каштаны и картофель также содержатъ въ себѣ много крахмала; но молодой и зеленоватый картофель содержитъ въ себѣ значительное количество слизи и ядовитаго начала, свойственнаго всѣмъ видамъ паслёна. Сюда же принад-

---

*) Имѣя въ виду частную гигіену, т. е. сбереженіе здоровья частныхъ лицъ, а не государственное благосостояніе всего народонаселенія, при описаніи пищи мы не входимъ въ изложеніе способовъ ея приготовленія и сохраненія для цѣлыхъ государствъ и областей, что относится къ государственной медицинской полиціи. Читатели, желающіе имѣть объ этомъ подробнѣйшія свѣдѣнія, могутъ найти ихъ въ первой части «Военной Медицины» (С. П. б. 1836 — 1837).

лежитъ саго, небольшія круглыя зерна, добываемыя изъ сердцевины пальмъ, и салепъ, нѣчто въ родѣ мелкаго картофеля, доставляемаго корнемъ растенія — кокушки. Всѣ эти крахмальныя вещества, равно какъ и приготовляемые изъ нихъ составы, очень питательны, возбуждаютъ дѣятельность пищеварительныхъ органовъ и доставляютъ въ изобиліи питательный сокъ.

Хлѣбныя зерна, кромѣ крахмала, содержатъ въ себѣ извѣстное количество сахара, слизи и клея; клей есть настоящая причина прихожденія ихъ въ броженіе, и отъ количества клея, находящагося въ мукѣ, зависитъ хорошее качество хлѣба, котораго разнообразіе въ различныхъ странахъ и націяхъ происходитъ частію отъ разной доброты и вида хлѣбныхъ зеренъ и приготовляемой изъ нихъ муки, а частію и отъ закваски: хорошія хлѣбныя зерна, умѣренно-сухія и чистыя, даютъ и хорошую муку. Мука, будучи смолота некрупно и не очень-мелко, твердыми, недавно-насѣченными камнями, и очищена отъ отрубей, даетъ чистый и вкусный хлѣбъ, которому бѣлизна не прибавляетъ ни вкуса, ни питательности. Самое катаніе и печеніе хлѣба увеличиваетъ его хорошее качество: хлѣбъ, спеченный опытными, публичными хлѣбопеками, изъ хорошо-выбродившагося тѣста, содержитъ въ себѣ довольно воды и воздуха, бываетъ легокъ и удобнѣе переваривается въ желудкѣ, чѣмъ приготовляемый по провинціямъ въ частныхъ домахъ; но послѣдній зато бываетъ вкуснѣе и питательнѣе. Умѣренно-крупная мука лучше приходитъ въ броженіе во время закваски тѣста, и даетъ хлѣбъ, который хорошо и долго сохраняетъ свой натуральный цвѣтъ и вкусъ. Тѣсто, приготовляемое изъ муки, очень мелко смолотой, не хорошо выбраживается и окисаетъ, и даетъ хлѣбъ хотя и вкусный, но непріятный на видъ и тяжелый для желудка. Хлѣбъ пшеничный сваривается въ желудкѣ легче ржанаго и даетъ жидкій питательный сокъ, который не горячитъ, но даже прохлаждаетъ, и особенно полезенъ въ жаркое время и въ знойныхъ странахъ, гдѣ онъ и составляетъ обыкновенную пищу. Тѣсто изъ ржаной муки, по причинѣ ея клея, столько же плотнаго, но болѣе вязкаго,

чѣмъ клей муки пшеничной, не такъ хорошо приходитъ въ броженіе и закваску, даетъ хлѣбъ плотный, тяжелый, трудно-сваривающійся въ непривычномъ желудкѣ, но зато и плотно-питающій; ржаной хлѣбъ горячитъ болѣе пшеничнаго, и человѣкъ, утолившій имъ свой голодъ, не такъ скоро чувствуетъ новый позывъ на ѣду, какъ послѣ пшеничнаго. Ржаный хлѣбъ особенно полезенъ въ зимнее время и въ холодныхъ поясахъ земли; онъ составляетъ обыкновенную пищу жителей сѣверной полосы Россіи. Но, какъ пшеничный, такъ и ржаный хлѣбъ, мягкій, теплый и даже горячій, ѣдомый съ горячимъ супомъ, щами, или съ масломъ, переваривается трудно въ желудкѣ, превращается въ комковатое тѣсто, которое производитъ давленіе подъ ложечкою, и потому въ нѣкоторыхъ странахъ публичная продажа горячаго, теплаго и даже мягкаго хлѣба воспрещена закономъ.

Подобно мягкому и теплому хлѣбу, но еще вреднѣе, особенно при долговременномъ употребленіи, и вмѣстѣ съ другими трудно-варимыми приправами, дѣйствуютъ разные составы, приготовляемые изъ муки, какъ-то: блины, клецки, варинки, оладьи и разные пироги, кулебяки, всякое сдобное, слоеное, сладкое и вообще тѣсто, неподвергаемое надлежащему броженію и закваскѣ: надобно имѣть желѣзный желудокъ, вести физически самую дѣятельную жизнь, дышать чистымъ горнымъ воздухомъ, и употреблять крѣпкіе напитки и пряности, чтобы скоро не почувствовать разстройства желудка отъ такой пищи, которая, даже и сварившись, даетъ густой питательный сокъ, засоряющій всасывающіе сосуды кишекъ и накопляющій въ нихъ много слизи. Такое вредное дѣйствіе сихъ мучныхъ составовъ происходитъ оттого, что ихъ пріуготовляютъ по-большой-части изъ сладкаго тѣста и изъ другихъ трудносваривающихся въ желудкѣ снадобій: масла, жира, рыбы, творогу, и пр. У насъ, послѣ сырной недѣли, врачи наиболѣе имѣютъ больныхъ отъ объѣденія и разстройства желудка. — Вермишель, макароны, тапойки, аррорутъ и пр., какъ приготовленныя изъ очищенныхъ хлѣбныхъ зеренъ, очень питательны, легко перевариваются и

слабымъ желудкомъ, и потому особенно полезны для выздоравливающихъ послѣ тяжкихъ болѣзней, сильно похудѣвшихъ, потерявшихъ много крови или другихъ соковъ чрезъ онанію, поносъ, кровотеченіе и пр.; въ сихъ случаяхъ весьма хорошо дѣйствуютъ саго, салепъ; послѣдній, разбухая въ водѣ въ 48 разъ болѣе противъ своего объема въ сухомъ видѣ, особенно легко и скоро переваривается въ желудкѣ.

Ячмень, рисъ, кукуруза, греча, пшено и пр. состоятъ наиболѣе изъ крахмала, и потому почитаются сильно-питательными и удобоваримыми, и назначаются для больныхъ въ видѣ супа, отвара, кашицы. Приготовленная изъ нихъ мука, содержащая въ себѣ очень мало клея, неспособна для печенія хлѣба; но ячная мука, въ смѣшеніи съ пшеничною или со ржаною, даетъ черный хлѣбъ очень питательный, легко сваривающійся въ желудкѣ и долго не плѣснѣющій. Въ Малороссіи, и особенно въ Новороссіи и Бессарабіи, равно какъ въ Италіи, южной Франціи и пр., гдѣ кукуруза произрастаетъ во множествѣ, изъ ея муки приготовляютъ хлѣбъ и особенный родъ крутой каши, вкусной и питательной, извѣстной подъ именемъ поленты, мамалыги, мамалая, кушаній для непривыкшаго человѣка не очень вкусныхъ, тяжелыхъ и скоро дѣлающихся противными. Изъ пшена, гречневой крупы въ Малороссіи варятъ жидкую и крутую кашу, довольно вкусную и питательную; но пшенная каша трудно переваривается въ непривыкшемъ желудкѣ. Ячная и овсяная крупа содержитъ въ себѣ много крахмала и дѣйствуетъ прохладительно; приготовляемая изъ нея жидкая кашица питаетъ хорошо и легко сваривается, и потому, смѣшавъ ее пополамъ съ молокомъ, даютъ груднымъ младенцамъ, для которыхъ употребляется также и манная крупа.

Картофель и огородный бобъ, по содержащейся въ нихъ, кромѣ крахмала, вязкой слизи, приходятъ въ броженіе; мука ихъ закисаетъ и доставляетъ хлѣбъ, которымъ иногда питаются цѣлыя націи. Картофельная мука, вмѣстѣ со ржаною или пшеничною, даетъ очень хорошій хлѣбъ, мало отличающійся отъ обыкновеннаго. Картофель жаре-

ный и печеный питательнѣе и удобоваримѣе отвареннаго въ водѣ.

Сарачинское пшено, овесъ, бобы простые и турецкіе, горохъ, чечевица содержатъ въ себѣ крахмалъ и сахаръ, особенно, пока они еще не созрѣли, но, по недостатку клея, не могутъ приходить въ броженіе. Несправедливо приписывали чечевицѣ и краснымъ каштанамъ возбуждающую силу; впрочемъ, всѣ сіи зерна очень питательны, но трудно перевариваются, особенно же совсѣмъ созрѣлыя. Притомъ всѣ хлѣбныя зерна, которыя, по недостатку клея, неспособны къ броженію, будучи съѣдены, соединяясь со слизью и всасывая сокъ пищеварительныхъ органовъ, приходятъ въ броженіе и бухнутъ, чрезъ что причиняютъ тягость въ брюхѣ и, развивая вѣтры, производятъ иногда колику и рѣзь въ животѣ. Это вредное дѣйствіе еще усиливается, когда помянутыя зерна будутъ съѣдены въ стручкахъ и сырыми; оно уменьшается посредствомъ варенія стручковыхъ зеренъ въ водѣ, молокѣ, бульонѣ; но для этого ихъ нужно варить до-тѣхъ-поръ, пока они не разбухнутъ и не проникнутся водою. Зерна сіи и ихъ муку иногда сушатъ и поджариваютъ, отчего они получаютъ явственнѣйшій вкусъ, дѣлаются удобоваримѣе въ желудкѣ и менѣе отдѣляютъ вѣтровъ. Отъ смѣшенія одной части гороховой съ двумя частями пшеничной или ржаной муки, получается хлѣбъ, хотя и не такъ пріятный и питательный, какъ чисто-пшеничный или ржаной, однако все удобоваримый и на вкусъ сносный.

Крахмальныя растенія требуютъ различныхъ приготовленій и приправъ; многія изъ нихъ составляютъ единственную пищу для цѣлыхъ народовъ (рожь, пшеница, картофель, каштаны), при ежедневномъ ихъ употребленіи не притупляютъ вкуса, не обременяютъ желудка и доставляютъ хорошій, питательный сокъ. Однако, не смотря на это, одна крахмальная пища, невыбродившаяся, мягкая и употребляемая въ большомъ количествѣ, переваривается довольно трудно, требуетъ крѣпкаго желудка и дѣятельной жизни; она сильно поддерживаетъ тѣло, но слабо возбуждаетъ духъ, и такой человѣкъ, не смотря на тучность сво-

его тѣла, мало способенъ къ продолжительному напряженію ума, а при усиленномъ дѣйствіи мозга разстроиваетъ пищевареніе, получаетъ слабость, тягость въ тѣлѣ, наклонность ко сну, вѣтры, колику и пр. Вѣтры, развивающіеся въ брюхѣ у людей, ведущихъ сидячій образъ жизни и питающихся крахмальною пищею, зависятъ не столько отъ ея броженія въ брюхѣ, къ которому она склонна болѣе всякой другой пищи, сколько отъ трудности превращенія крахмала въ животный питательный сокъ, отъ ослабленія слизистой оболочки пищеварительнаго канала, которая отдѣляетъ газы, тѣмъ болѣе опасные, что ослабленные кишки и желудокъ не могутъ ихъ выгнать ни верхомъ, ни низомъ.

Пища крахмальная, при исключительномъ и долговременномъ ея употребленіи, дѣлаетъ пульсъ полнымъ и медленнымъ, замедляетъ дыханіе и мышечное движеніе, производитъ тучность тѣла и усыпленіе умственныхъ способностей; все это есть слѣдствіе полнокровія и нераздражающаго дѣйствія крови, зависящаго отъ множества негорячительнаго питательнаго сока, который вливается въ кровь ежедневно. Эта тучность тѣла и полнокровіе подавляютъ чувствительность, угнетаютъ мозгъ, но за-то обуздываютъ порывы страстей и успокоиваютъ духъ.

Б. Слизистая пища.

§ 117. Слизь есть вторая главная составная часть питательныхъ растеній и составляетъ какъ-бы жидкій и мало-окисленный крахмалъ; по-крайней-мѣрѣ извѣстно, что слизь зеленаго гороха, бобовъ, молодаго картофеля превращается въ крахмалъ, когда созрѣваютъ сіи растенія. Она содержится въ чистомъ видѣ въ аравійской и трагагантной камеди, въ вишневомъ клеѣ и проч. Слизь съ крахмаломъ и сахаромъ въ значительномъ количествѣ находится въ корнѣ, стволѣ и листьяхъ огородныхъ растеній; эти растенія суть: ежовникъ, козелецъ, пустарнакъ, рѣпа, лукъ, салатъ, рѣдька, крессъ-салатъ, цикорій, лебеда, шпинатъ, портуллакъ, спаржа, сельдерей, капуста, щавель,

молодая крапива, разныя породы грибовъ и проч. Слизь съ сахаромъ содержится въ зеленомъ горошкѣ и бобахъ, въ цвѣтной капустѣ, артишокахъ, моркови, свеклѣ, огурцахъ, въ тыквахъ, дыняхъ, арбузахъ, въ различныхъ грибахъ и плодахъ садовыхъ деревьевъ. Во всѣхъ сихъ растеніяхъ питательность зависитъ отъ слизи, соединенной то съ незрѣлымъ крахмаломъ, то съ сахаромъ и вытяжнымъ началомъ. Такъ въ шпинатѣ, щавелѣ, цикоріи, салатѣ, спаржѣ и пр., незрѣлый крахмалъ содержится въ такомъ множествѣ, что сообщаетъ цвѣтъ испражненіямъ, и, не смотря на то, что незрѣлый крахмалъ самъ-по-себѣ трудно свариваетея въ желудкѣ, эти растенія перевариваются легко и составляютъ пріятную, здоровую пищу, хотя не столько питательную, какъ морковь, рѣпа, свекла, артишоки и пр., которыя много содержатъ въ себѣ слизи съ сахаромъ. Артишокамъ и спаржѣ приписывали дѣйствіе, возбуждающее плотскую похоть, но несправедливо: эти силы ихъ зависятъ отъ пряности соуса, съ которымъ они приготовляются. Незрѣлый горохъ и бобы также содержатъ въ себѣ слизь и сахаръ въ видѣ желтаго или зеленоватаго сока, пріятнаго на вкусъ и благотворно-дѣйствующаго на желудокъ. Въ зеленомъ горохѣ, моркови, козельцѣ, свеклѣ сахаръ со слизью содержится въ такомъ большомъ количествѣ, что эти растенія, особливо свекла, употребляются на сахарныхъ заводахъ для выдѣлыванія сахара. Въ другихъ растеніяхъ слизь находится въ соединеніи съ острымъ (рѣдька, крессъ-салатъ) или съ горькимъ началомъ (цикорій, зеленый салатъ). Рѣдька, крессъ-салатъ и цикорій служатъ болѣе приправою пищи; впрочемъ, обыкновенный салатъ, сельдерей и цикорій, выращенныя въ парникахъ, при недостаточномъ вліяніи воздуха и свѣта, или запаренныя кипяткомъ воды, теряютъ излишнюю свою горечь и дѣлаются мягкими, пріятными и удобоваримыми.

Слизь находится въ соединеніи съ растительною кислотою въ щавелѣ и съ множествомъ растительной воды въ портуллакѣ, толстолистомъ салатѣ, бѣлой свеклѣ, огурцахъ, арбузахъ и пр., которые всѣ дѣйствуютъ прохладительно. Въ пустарнакѣ и кервелѣ слизь соединена съ явственнымъ

ароматнымъ началомъ; въ чеснокѣ, лукѣ, капустѣ, рѣдькѣ— съ острымъ, возбуждающимъ веществомъ; но чрезъ вареніе они лишаются этого своего качества, дѣлаются мягкими и питательными, особенно капуста и рѣпа. Вода, въ которой варена была спаржа и цвѣтная капуста, сельдерей, петрушка и пр., имѣетъ острый вкусъ и замѣтный запахъ; самая же спаржа и цвѣтная капуста, петрушка, пустарнакъ и пр. способствуютъ отдѣленію мочи и тѣмъ доказываютъ острое свое начало, скрытое въ множествѣ слизи. Вообще, однако, слизистыя вещества, даже послѣднеупомянутыя и дѣйствующія на отдѣленіе мочи, прохлаждаютъ кровь, успокоиваютъ желудокъ, если только, для возбужденія нашего испорченнаго вкуса, мы ихъ не смѣшиваемъ съ крѣпкимъ уксусомъ, перцемъ, горчицею и пр.

Слизистые огородные овощи, заготовленные на зиму въ прокъ посредствомъ закваски или соленья, какъ-то: свекла, капуста, огурцы, и пр. не столько питаютъ и прохлаждаютъ, какъ свѣжіе, но отчасти раздражаютъ своею кислотою и жесткостію; соль и развивающаяся со временемъ кислота окисляютъ ихъ слизь и дѣлаютъ ихъ самихъ жесткими; то и другое, однако, соотвѣтствуя времени года (зимѣ), увеличиваютъ пользу соленой и кислой огородной зелени. Сушеная зелень довольно хорошо можетъ сохранить вкусъ и силу и весьма выгодна въ походѣ и путешествіяхъ.

Слизистыя растенія вообще питаютъ мало, дѣйствуютъ легко и умѣренно на желудокъ, который скоро извлекаетъ изъ нихъ слизь, удобно превращающуюся въ питательный сокъ; но безпрерывное употребленіе слизистой пищи, ослабляетъ не только пищеварительные органы, но и другія дѣйствія тѣла, замедляетъ кровообращеніе вообще, и біеніе пульса и сердца въ особенности, уменьшаетъ энергію дыханія, ограничиваетъ развитіе внутренней теплоты, умаляетъ отдѣленія и испражненія, умѣряетъ плотскую похоть и обуздываетъ порывы страстей. По малой питательности слизистыхъ растеній, они только въ большомъ количествѣ утоляютъ голодъ, и то не надолго; разслабляя непосредственно желудокъ, они доставляютъ въ кровь мало пи-

тательнаго сока, уменьшаютъ ея густоту и возбуждающее дѣйствіе. Посему употребленіе слизистыхъ растеній назначается особенно для людей полнокровныхъ, холериковъ, раздражительныхъ, расположенныхъ къ кровотеченіямъ, воспаленіямъ, имѣющихъ быстрое кровообращеніе, обуреваемыхъ страстями. Грибы питаютъ слабо, перевариваются трудно, производятъ накопленіе слизи въ желудкѣ, а съ примѣсью ядовитыхъ — легко причиняютъ поносъ, рвоту, рѣзь и даже отравленіе.

Отъ долговременнаго и исключительнаго употребленія слизистыхъ веществъ, человѣкъ дѣлается одутливымъ, лѣнивымъ, слабымъ, блѣднымъ, хладнокровнымъ и получаетъ расположеніе къ худосочію, цынгѣ, золотухѣ, водяной болѣзни и *проч*.

В. Сахарная и кислая растительная пища.

§ 118. Сахаръ и растительныя кислоты находятся наиболѣе въ плодахъ (фруктахъ) многихъ садовыхъ деревьевъ, въ стволѣ сахарнаго тростника и въ корнѣ огородной зелени, гдѣ они бываютъ въ соединеніи со слизью и растительною водою; они суть измѣненіе слизи, произведенное растительною силою подъ вліяніемъ солнечнаго свѣта, воды, почвы земли и воздуха. Это видно изъ того, что плоды, въ коихъ наиболѣе содержится сахара и кислотъ, будучи еще незрѣлы, состоятъ изъ слизи и кислоты, которыя потомъ, въ продолженіе созрѣванія плодовъ, превращаются въ сахаръ. Сахаръ, находящійся въ плодахъ, по надлежащемъ его очищеніи отъ постороннихъ веществъ, всегда бываетъ одинаковъ, но кислоты въ плодахъ содержатся различныя: уксусная, яблочная, виннокаменная, щавельная и лимонная. Плоды разнятся по виду, величинѣ, цвѣту, плотности и вкусу; употребительнѣйшіе изъ нихъ въ нашихъ странахъ суть: яблоки, груши, бергамоты, ранеты, винныя ягоды, сливы, померанцы, апельсины, лимоны, виноградъ, абрикосы, персики, вишни, клубника, шелковника, смородина, земляника, малина, клюква, брусника, рябина и пр. Всѣ эти фрукты и ягоды

въ общежитіи довольно извѣстны; вообще, они болѣе питаютъ, нежели прохлаждаютъ; первое ихъ дѣйствіе зависитъ преимущественно отъ плотности и большаго содержанія слизи, сахара, а иногда и крахмала, а послѣднія отъ собственной растительной кислоты. Ихъ ѣдятъ вообще зрѣлыми и неприготовленными; незрѣлые плоды бываютъ жестки, кислы, трудно перевариваются въ желудкѣ, и чрезъ то причиняютъ поносъ, рвоту, рѣзь въ животѣ, лихорадку и пр. Но и зрѣлые нѣкоторые плоды бываютъ такъ остры и жестки, что, безъ предварительнаго приготовленія на огнѣ, вовсе неудобоваримы въ желудкѣ; таковы суть нѣкоторыя породы лѣсныхъ грушъ, яблокъ, плоды айвы, растущей въ южной Россіи. Другіе плоды можно ѣсть только тогда, когда они долго полежатъ, смягчатся и начнутъ какъ-бы портиться (квитовые плоды), или же послѣ особеннаго ихъ приготовленія.

Между плодами, употребляемыми въ пищу безъ всякаго приготовленія, нѣкоторые не совсѣмъ удобоваримы, а употребленные разомъ въ большомъ количествѣ и совсѣмъ разстроиваютъ пищевареніе, какъ-то: кислыя, жесткія и хрупкія сливы и груши, нѣкоторыя вишни (сладкія и испанскія жесткія) и незрѣлые персики. Хорошій, вкусный и здоровый плодъ бываетъ мягокъ, нѣженъ и соченъ, сладокъ, немного кисловатъ и съ пріятнымъ, собственнымъ ароматомъ. Менѣе вкусные плоды, какъ для сообщенія имъ пріятнаго вкуса, такъ и для сохраненія ихъ на долгое время, варятся въ сахарѣ, извѣстны подъ именемъ сухихъ и сиропныхъ сахарныхъ вареній, компота, мармелады, желе, которые сохраняются довольно долго, легко свариваются въ желудкѣ, и потому назначаются больнымъ и выздоравливающимъ. Вообще однако, для вареній, приготовляемыхъ въ прокъ на долгое время, берутся плоды крѣпкіе, полузрѣлые, лучше немного кислые, чѣмъ приторно-сладкіе, плотные и твердокожіе. Вишневое желе немного скрѣпляетъ желудокъ, а яблочное, хорошо приготовленное, увлажаетъ и успокоиваетъ грудь; мармелада изъ сливъ легко слабитъ на низъ и умягчаетъ легкія; подобно сливѣ, дѣйствуетъ на грудь и винная ягода, но не слабитъ на

низъ, а болѣе мягчитъ и питаетъ; вареная и моченая морошка дѣйствуетъ на мочу и славится противоцынготною силою.

Всѣ почти плоды содержатъ растительную кислоту, но въ безконечно-различномъ количествѣ, отъ котораго зависитъ ихъ прохлаждающее дѣйствіе. Чѣмъ сочнѣе и кислѣе плодъ, тѣмъ болѣе онъ прохлаждаетъ, какъ-то: апельсины, лимоны, смородина, виноградъ, клюква, крыжовникъ. Сокъ земляники и клубники имѣетъ особенный ароматъ, немного киселъ и вязокъ; земляничный сокъ, будучи не такъ киселъ и имѣя вяжущее свойство, для людей, расположенныхъ къ накопленію слизей въ пищеварительномъ каналѣ, можетъ быть вреденъ, перевариваясь трудно въ желудкѣ и причиняя запоръ на низъ; посему землянику полезнѣе ѣсть съ сахаромъ и со сливками, и то не очень часто. Шелковика содержитъ въ себѣ много слизи и сахара и мало кислоты, и оттого она болѣе питаетъ, чѣмъ прохлаждаетъ. Во многихъ другихъ плодахъ кислота бываетъ едва примѣтна и находится въ соединеніи, кромѣ сахара, со слизью и небольшимъ количествомъ крахмала. Отъ сахара, слизи и крахмала зависитъ питательность плодовъ, которыхъ кислота только прохлаждаетъ и пріятно успокоиваетъ, хотя и не всякаго: желудокъ нѣкоторыхъ людей вовсе не можетъ переваривать плодовъ и не терпитъ никакой кислоты. Арбузы и дыни содержатъ въ себѣ много растительной воды и сахара, а огурцы—воды; первые и послѣдніе сильно прохлаждаютъ и утоляютъ жажду, а при излишнемъ употребленіи производятъ даже чувство холода въ желудкѣ; дыни также прохлаждаютъ, при излишествѣ—слабятъ на низъ, а арбузы гонятъ мочу.

Посему почти во всѣхъ плодахъ кислота находится въ соединеніи съ сахаромъ и слизью, которыя измѣняютъ ея качество, умѣряютъ острое дѣйствіе на желудокъ и кишки, и дѣлаютъ ее пріятною, полезною, питательною и прохлаждающею. Чистая кислота, даже и растительная, дѣйствуетъ ѣдко, можетъ причинить рѣзь въ животѣ, поносъ, сильно ограничиваетъ дѣйствіе желчи на пищу и отдѣленіе внутренней теплоты, поѣдаетъ, такъ-сказать, питательный

сокъ, истребляетъ жаръ въ тѣлѣ, которое скоро оттого худѣетъ. Всякому извѣстно дѣйствіе уксуса, употребляемаго женщинами для того, чтобъ похудѣть: онѣ достигаютъ своей цѣли, но съ утратою свѣжести цвѣта въ лицѣ и съ потерею здоровья. Чистый сахаръ умножаетъ сверхъ мѣры отдѣленіе слюни во рту и другихъ соковъ въ брюшныхъ желѣзахъ, накопляетъ слизь въ кишкахъ и доставляетъ жидкій питательный сокъ, и оттого люди, въ излишествѣ употребляющіе сахаръ, подвергаются ослизенію пищеварительнаго канала, поносу, дѣлаются блѣдными, одутлыми и получаютъ расположеніе къ водяной болѣзни. Благодѣтельная природа, соединивъ кислоту и сахаръ въ плодахъ, ограничила взаимное ихъ дѣйствіе, и чрезъ то сдѣлала плоды существенно для насъ полезными; безъ этой предосторожности, частое и продолжительное употребленіе плодовъ въ пищу было бы для насъ очень вредно. Кромѣ того, природа, имѣвъ въ виду главное дѣйствіе плодовъ—прохлаждающее и легкопитательное, съ одной стороны производитъ ихъ во всемъ изобиліи и разнообразіи, именно въ жаркихъ странахъ и въ жаркое время, когда употребленіе плодовъ бываетъ особенно полезно, а съ другой возбуждаетъ у насъ къ нимъ аппетитъ, который проходитъ съ наступленіемъ холоднаго и сыраго времени. Еще удивительнѣе предусмотрительность нашей матери-природы замѣчается въ томъ, что она производитъ самые сочные, многоводянистые плоды именно въ безводныхъ странахъ и на песчаномъ грунтѣ земли, какъ-бы для вознагражденія недостатка воды и вреднаго ея качества, какъ это мы видимъ на арбузахъ, дыняхъ, лимонахъ, кокосовыхъ орѣхахъ, любящихъ безводныя, песчаныя степи, и урожающихся обильно въ лѣтнія засухи.

Плоды вообще легко свариваются въ желудкѣ и даже облегчаютъ свареніе другой пищи, вмѣстѣ съ ними съѣденной, если они будутъ только употребляемы умѣренно; въ противномъ случаѣ и съѣденные натощакъ, они причиняютъ поносъ. Это дѣйствіе производитъ особенно виноградъ, употребляемый по-утру, когда онъ еще покрытъ росою, и чрезъ то бываетъ очень полезенъ для людей, подверженныхъ за-

порамъ на низъ, неправильному отдѣленію желчи, завалу печени, почечую и пр. Вообще употребленіе плодовъ полезно по-утру натощакъ, и спустя 2 – 3 часа послѣ обѣда: въ первомъ случаѣ они уничтожаютъ расположеніе къ запору на низъ и легко слабятъ, а во второмъ способствуютъ варенію другой пищи и уменьшаютъ жаръ въ желудкѣ. По слабопитательному, растворяющему и прохлаждающему дѣйствію плодовъ, они особенно полезны въ жаркое лѣтнее время: они успокоиваютъ всеобщее возбужденіе тѣла, замедляютъ кругообращеніе, ослабляютъ біеніе сердца и артерій, дѣйствіе мозга и наружныхъ чувствъ, умѣряютъ волненіе крови, ограничиваютъ развитіе внутренней теплоты и наклонность соковъ тѣла къ разложенію и увеличиваютъ отдѣленія: *испарину, испражненіе мочи и кала*; но питаютъ слабо, не вознаграждаютъ потери соковъ отъ тѣлеснаго напряженія, а при исключительномъ привычномъ ихъ употребленіи могутъ причинить слабость и даже истощеніе тѣла.

Чрезъ смѣшеніе различныхъ плодовъ съ сахаромъ и сливками приготовляются мороженныя, сорбеты, часто употребляемыя въ знойное время и требующія однако большой осторожности, потому-что эти сласти, при разгоряченіи тѣла, полнотѣ желудка, обильной испаринѣ, сильно охлаждаютъ и сжимаютъ желудокъ и кишки и причиняютъ воспаленіе и онѣмѣніе, а иногда ихъ дѣйствіе простирается даже на легкія и сердце; а потому ихъ полезно употреблять по отдохновеніи отъ усталости, по прекращеніи пота, по совершеніи пищеваренія въ желудкѣ, т. е. 2 — 3 часа спустя послѣ обѣда.

§ 119. Растительныя питательныя произведенія, доставляемыя частію самой натурой, а частію добываемыя искусствомъ, суть: **камедь, медъ, манна и жирныя выжатыя масла.**

Камедь аравійская и трагагантная есть сгущеная слизь, вытекающая изъ деревьевъ, подобно нашему вишневому клею; она легко и скоро растворяется какъ въ водѣ, такъ и въ желудочномъ сокѣ, хорошо питаетъ, но скоро протиВѣетъ, слегка прохлаждаетъ, болѣе же обвалакиваетъ и успокоиваетъ пищеварительные органы и легкія, и потому

у насъ вообще употребляется какъ діететическое средство, съ сахаромъ при кашлѣ (камеденистые катышки, boule de gomme), поносѣ, рѣзѣ въ животѣ, воспаленіи глазъ (въ видѣ примочки) и пр.

Манна и медъ много походятъ на сахаръ, но, по содержанію слизи, питаютъ сильнѣе сахара. Манна отдѣляется изъ листьевъ нѣкоторыхъ деревьевъ и употребляется въ пищу жителями Калабріи и Сиріи такъ же, какъ у насъ медъ; въ чистомъ и свѣжемъ состояніи, она не слабитъ, слабительное же качество получаетъ отъ измѣненія и какъ бы порчи, которой она подвергается со временемъ отъ воздуха посредствомъ броженія. Манна, находящаяся въ продажѣ въ Европѣ, вообще слегка слабитъ низомъ, немного прохлаждаетъ, умягчаетъ и разрѣшаетъ всякую слизь легкихъ и способствуетъ ея отхаркиванію.

Въ такомъ же отношеніи, какъ манна, содержится къ тѣлу и медъ, который, въ его чистомъ состояніи, безъ примѣси муки, легко переваривается, питаетъ и немного горячитъ; но, употребленный въ излишествѣ, производитъ рѣзь въ желудкѣ, пученіе живота и слабитъ низомъ; подобно маннѣ, онъ также способствуетъ отдѣленію мокроты въ легкихъ, но, по горячительному его дѣйствію, употребляется для этого только тогда, когда нѣтъ у человѣка никакого внутренняго жара. Для умѣренія горячительнаго качества меда, его соединяютъ съ уксусомъ (уксусо-медъ) и употребляютъ для составленія полосканья рта, слабительнаго и прохлаждающаго напитка; съ миндальною мукою медъ составляетъ очень вкусный пирогъ.

Выжатое масло, добываемое изъ жирныхъ сѣмянъ разныхъ растеній, есть особенная, ближайшая составная часть, содержащая въ себѣ немного сахара, слизи и крахмала; оно отличается отъ слизи, крахмала и сахара тѣмъ, что очень мало или и вовсе не содержитъ кислорода, а состоитъ изъ углерода и водорода, и потому безъ примѣси постороннихъ веществъ (щелочи, сахара) не растворяется ни въ водѣ, ни въ спиртѣ, весьма трудно переваривается въ желудкѣ и питаетъ мало. Природа сотворила выжатое масло, подобно виноградному вину, на пользу человѣка, но скрыла ихъ

тайно въ растенiяхъ, какъ бы опасаясь вреда, который онъ можетъ себѣ причинить неумѣреннымъ употребленiемъ того и другаго. Обыкновенные виды масла, употребляемые въ пищу, суть: оливковое, миндальное, орѣховое, маковое, кокосовое, льняное и конопляное; послѣднiя два масла употребляются болѣе снаружи или и въ пищу простымъ народомъ; но первые виды служатъ исключительно какъ приправы къ другой пищи, которую они умягчаютъ, притупляя ея острый или соленый вкусъ. Чрезъ смѣшенiе масла съ уксусомъ, первое дѣлается растворимѣе, а послѣднiй менѣе остеръ и ѣдокъ.

Оливковое или прованское масло самое лучшее то, которое получается изъ оливокъ прежде, чѣмъ онѣ начнутъ приходить въ броженiе, и безъ посредства внѣшняго жара; оно имѣетъ желто-зеленоватый цвѣтъ, створаживается при маломъ холодѣ, издаетъ запахъ оливокъ, не скоро горкнетъ, на вкусъ нѣжно и мягко и легко соединяется со всякою пищею. Оливковое масло, получаемое чрезъ броженiе оливокъ, при значительномъ жарѣ, бываетъ жиже и тяжеле, свѣтло-желто и съ постороннимъ запахомъ.

Изъ миндальныхъ и лѣсныхъ орѣховъ получается очень нѣжное и мягчительное масло; въ зрѣлыхъ орѣхахъ оно содержится въ большомъ количествѣ. Орѣховое и миндальное масло, добываемое посредствомъ одного выжиманiя, очень полезно въ домашнемъ быту. Самые орѣхи, свѣжiе, хорошо питаютъ, но перезрѣлые и сухiе трудно перевариваются. Смѣсь миндальныхъ или орѣховыхъ ядеръ съ изюмомъ и на вкусъ прiятно и переваривается легко въ желудкѣ; по этой же причинѣ ядро кокосовыхъ орѣховъ смѣшивается съ сахаромъ въ шоколадъ, который оттого и переваривается легко и сильно питаетъ, возбуждая плотскую похоть, особенно когда къ нему прибавляютъ корицу и мускатный орѣхъ.

Выжатое масло, какъ мы уже сказали, трудно растворяется въ желудочномъ сокѣ и переваривается трудно, а потому и питаетъ слабо; оно служитъ болѣе приправою другой пищѣ, уменьшая остроту ея и ѣдкость, увлажаетъ кишки, желудокъ, усиливаетъ, облегчаетъ ихъ движенiе,

ослабляетъ напряженіе ихъ волоконъ и способствуетъ испражненію низомъ, ослабляетъ кровообращеніе, умягчаетъ легкія и замедляетъ всасываніе.

Г. Измѣненіе, порча и подмѣсь растительной пищи. — Предостереженія.

§ 120. Доброта и прочность какъ растительной, такъ и животной пищи, много зависятъ отъ рода жизни растенія и животнаго, ихъ правильнаго, натуральнаго или стѣсненнаго, искусственнаго ращенія и созрѣванія, ихъ сродности или отчужденности отъ климата, почвы земли, воды, воздуха, температуры, и пр. У насъ, въ Россіи, хлѣбъ, выросшій въ южныхъ, плодоносныхъ, безъ удобренія земли, провинціяхъ, прочнѣе утоляетъ голодъ, явственнѣе подкрѣпляетъ силы и питаетъ тѣло, нежели хлѣбъ, выросшій въ сѣверной полосѣ Россіи, на землѣ, ежегодно удобряемой искусственно навозомъ. Зелень, огородный овощъ, плоды, выросшіе на свободѣ, на открытомъ воздухѣ, отличаются красотою и яркостію своего натуральнаго вида, ароматомъ запаха, пріятностію вкуса, сочностію, питательностію и прочностію при сбереженіи; но парниковый овощъ, оранжерейные плоды и зелень, взлелѣянные искусственно на многочисленныхъ огородахъ, находящихся въ окрестности сѣверныхъ, безплодныхъ городовъ, не имѣютъ ни настоящаго вкуса, ни запаха, ни прочности въ питаніи и сбереженіи. Кромѣ того, растительная пища, которую сберегали долго въ сыромъ видѣ (картофель, капуста, морковь, свекловица и пр.), не смотря на ея здоровую наружность, не имѣетъ ни вкуса, ни прочности питанія свѣжей пищи; и потому тотъ весьма хорошо поступаетъ, кто употребляетъ свѣжую огородную зелень и овощъ только въ лѣтнее и осеннее время. Зелень и овощи, подаваемые на столъ зимою и у насъ рано весною, удовлетворяютъ только прихотливой роскоши, но не составляютъ ни вкусной, ни питательной пищи.

§ 121. Растительная пища дѣлается вредною отъ болѣз-

неннаго состоянія растенія, отъ порчи и подмѣси хлѣбныхъ зеренъ, муки, хлѣба и зелени.

Ржаныя зерна на стеблѣ въ низменныхъ мѣстахъ, неосвѣщенныхъ солнцемъ (въ лѣсу, между горъ), въ дождливое и холодное время разращаются 1) въ Рожки, т. е. темнобурые, кривые наросты, видомъ и величиною похожіе на птичьи ногти; снаружи они тѣмносѣры, а внутри представляютъ бѣловатый или голубоватый мучнистый составъ.— 2) Медуница есть сладковато-приторный, прозрачный, клейкій сокъ, обволакивающій снаружи ржаныя зерна, изъ которыхъ онъ отдѣляется въ видѣ испарины въ жаркое лѣто и засыхаетъ, отчего зерно теряетъ свой клей и портится. — 3) Головня состоитъ въ распуханіи зеренъ въ черную вязкую пыль, занимаетъ или все зерно, или одну его наружную поверхность; она особенно появляется на пшеницѣ и просѣ, рѣдко на овсѣ и ячменѣ, и еще рѣже на ржи. — 4) Изгара появляется въ видѣ желтокрасной пыли на стебляхъ и листьяхъ всѣхъ хлѣбныхъ растеній, и истребляетъ у ихъ зеренъ клей и крахмалъ — самыя питательныя части.

Зелень, подобно хлѣбнымъ зернамъ, подвергается на стеблѣ разнымъ болѣзнямъ, какъ-то: блѣдности, водяной болѣзни, сухоткѣ, зарожденію животныхъ и червей, помертвѣнію, накипи. — 1) Блѣдность обнаруживается на зелени блѣднымъ цвѣтомъ и зависитъ отъ недостаточнаго вліянія свѣта и теплоты, и потому чаще всего оказывается на зелени, растущей въ парникахъ, погребахъ, оранжереяхъ.— 2) Водяная болѣзнь появляется отъ всасыванія растеніемъ воды въ большомъ количествѣ и происходитъ на зелени, растущей въ сыромъ и тѣнистомъ мѣстѣ. — 3) Сухотка зависитъ отъ недостаточнаго питанія и чрезмѣрнаго цвѣта на растеніи, или отъ множества насѣкомыхъ, пожирающихъ сокъ зелени. 4) Насѣкомыя и черви иногда покрываютъ все растеніе и совершенно его истребляютъ; они зараждаются въ сырыхъ и темныхъ мѣстахъ прозябенія зелени. — 5) Помертвѣніе обнаруживается чернотою и сухостію листьевъ, или въ видѣ гнилой сукровицы, наполняющей части растенія; оно происходитъ отъ чрезмѣрнаго

холода и жара, сырой, жирной почвы земли, внѣшнихъ насилій, и пр. — 7) Накипь есть накопленіе на растеніи слизистой, мучнистой оболочки, или клейкаго, прозрачнаго сока. Натурально, что такая растительная пища не можетъ быть здоровою; и дѣйствительно, хлѣбныя зерна, такъ на стеблѣ испорченныя, причиняютъ опасную болѣзнь — злую корчу, свербежъ въ кожѣ, судороги, корчи, помѣшательство ума, страшный позывъ на ѣду, сухое помертвѣніе на рукахъ или ногахъ, причемъ отдѣляются даже пальцы. Впрочемъ, такое вредное дѣйствіе испорченныхъ хлѣбныхъ зеренъ зависитъ отъ ихъ множества и продолжительности употребленія такого хлѣба въ пищу. Больная зелень причиняетъ ослизеніе желудка, тошноту, иногда рвоту, но чаще поносъ.

Хлѣбныя зерна, очищенныя и хранимыя въ амбарахъ, порастаютъ, прѣютъ, дѣлаются затхлыми, лишаются крахмала и клея и состоятъ изъ одной шелухи. Эта порча происходитъ въ зрѣлыхъ зернахъ, тотчасъ послѣ смолоченія сложенныхъ, безъ провѣтриванія и сушенія, въ кучу, въ сыромъ и темномъ мѣстѣ, въ дождливую погоду, равно какъ и при дальнихъ перевозахъ зеренъ сухимъ путемъ или водою. Такія хлѣбныя зерна даютъ худую муку, изъ которой спеченый хлѣбъ бываетъ непитателенъ, невкусенъ и часто очень вреденъ, причиняя тошноту, поносъ, рѣзь въ животѣ и пр. Незрѣлыя хлѣбныя зерна даютъ хлѣбъ, который причиняетъ ослизеніе въ желудкѣ, глисты, разстройство пищеваренія, водяную болѣзнь. Кромѣ того, въ хлѣбныхъ зернахъ заводятся насѣкомыя: черный, красный и бѣлый ржаной черви; они уничтожаютъ въ зернахъ крахмалъ и клей и сбиваютъ ихъ въ комки; также попадаютъ въ хлѣбныя зерна сѣмена вредныхъ растеній — полевой рѣдьки, мятлины, плевела, головолома, куколя и пр., прозябающихъ на нивахъ вмѣстѣ съ хлѣбными растеніями и сообщающихъ хлѣбу трудноваримость и опьянительное дѣйствіе; они производятъ головную боль, слабость слуха и зрѣнія, дрожаніе членовъ и пр. Хлѣбныя зерна бываютъ смѣшаны съ пылью, пескомъ, землею; хлѣбъ изъ такихъ зеренъ трещитъ между зубами, бываетъ

тяжелъ, трудноваримъ въ желудкѣ, причиняетъ запоры на низъ, отвердѣніе, продырявливаніе желудка, и проч.

Мука дѣлается вредною во время молотія зеренъ, или по смолотіи ихъ. Мука бываетъ смолота очень крупно или слишкомъ мелко. Крупная мука легко прѣетъ, а мелкая трудно закисаетъ; первая даетъ хлѣбъ легкій и рыхлый, а послѣдняя тяжелый и комковатый. Хорошая мука смѣшивается иногда мельниками съ худою, или замѣняется гороховою, ячменною; хлѣбъ изъ такой муки питаетъ мало и трудно переваривается, потому-что пекарь заквашиваетъ ее столько, сколько это нужно для хорошей муки, между-тѣмъ-какъ подмѣшанная мука требуетъ продолжительнѣйшей закваски. Въ муку попадаетъ песокъ, находившійся въ хлѣбныхъ зернахъ или стершійся отъ мягкихъ, новыхъ, туго или косо-пущенныхъ мельничныхъ камней. Въ муку попадаетъ также случайно, или умышленно, гипсъ, мѣлъ, свинцовыя или висмутовыя бѣлила (въ крупчатку), зола, квасцы, ялаппа (въ сдобномъ хлѣбѣ городскихъ булочниковъ) и пр.; мука также легко можетъ отсырѣть, сдѣлаться протухлою, попрѣлою, въ ней раждается моль, истребляющая клей ея.

Испеченый хлѣбъ можетъ быть вреденъ, когда онъ худо испеченъ, долго лежалъ и когда къ нему примѣшаны посторонніе вещества. Хлѣбъ внутри полый, или содержащій въ себѣ мало мякиша, зависитъ отъ очень мягкаго и жидкаго тѣста; хлѣбъ сжатый и плотный происходитъ отъ плотнаго и сухаго тѣста. Хлѣбъ твердый, неупругій, тяжелый и жирный зависитъ отъ худаго приготовленія тѣста и неискуснаго направленія печнаго жара. Хлѣбъ мокрый, водянистый, происходитъ отъ излишества въ квашнѣ кислаго тѣста. Хлѣбъ тяжелый, присадистый, неподымающійся въ печи, зависитъ отъ худыхъ дрожжей. Подмѣсь хлѣба производится тѣми же веществами, что и муки; кромѣ того, въ испеченый хлѣбъ попадаютъ иногда частицы мѣди и свинца, когда его хранятъ въ мѣдной или свинцовой нечистой посудѣ. Испеченый хлѣбъ, долго лежавшій, черствѣетъ, плѣснѣетъ, засыхаетъ и киснетъ. Всѣ такіе хлѣбы непріятны вкусомъ, производятъ тягость

въ желудкѣ, изжогу, отрыжку, рѣзь въ животѣ, трудно перевариваются и питаютъ слабо.

Зелень, собранная съ огорода и хранимая въ погребахъ, плѣснѣетъ, прѣетъ и гніетъ, подвергаясь броженію въ разной степени. Порча зелени производится несоразмѣрностію теплоты и мѣстомъ ея храненія. Чрезмѣрный холодъ вредно дѣйствуетъ на свѣжую зелень: мерзлая и растаявшая зелень сейчасъ переходитъ въ гніеніе; но умѣренная теплота предохраняетъ ее отъ порчи. Свѣжій виноградъ, вишни, сливы, яблоки, и пр. хорошо закупоренные въ засмоленные боченки и погруженные на дно колодезя, долго остаются безъ поврежденія. Также почти хорошо виноградъ сберегается въ пшенѣ, картофель въ пескѣ, и пр. Напротивъ того, плоды и сочные корни тѣмъ скорѣе прѣютъ, гніютъ, чѣмъ большее ихъ количество складывается въ одну кучу, въ которой они раздавливаются и согрѣваются. Чѣмъ цѣльнѣе сочные корни и фрукты, тѣмъ долѣе они сберегаются: картофель, рѣпа, морковь, очищенные отъ зелени и мочекъ, оцарапанные, подрѣзанные, теряютъ чрезъ испарину свой сокъ и скоро портятся; а хранимые въ сухомъ мѣстѣ теряютъ свѣжесть, морщатся и вянутъ; незрѣлая и перезрѣлая зелень непитательна и даже вредна. Такъ корень пустарнака и селлери, состарѣвшійся, ядовитъ; незрѣлый картофель мало-питателенъ и иногда вреденъ. Незрѣлые огурцы и грибы вкусны и питательны, а перезрѣлые не годятся въ пищу. Стручковая зелень и нѣкоторые корни, созрѣлые, бываютъ жестки и непитательны.

Зелень, употребляемая въ пищу, часто подмѣшивается растеніями, вовсе неупотребительными и даже вредными и ядовитыми; такъ напр. 1) корень пустарнака — корнемъ болиголова, бѣлены; 2) трава петрушки — травою болиголова, цикуты, собачьей петрушки, кервеля; 3) трава салатная — травою салата ядовитаго; 4) стручки гороха огороднаго, чечевицы, — стручками гороховаго деревца, горошка мышьяго, бараньяго и пр.; 5) ягоды вишень — ягодами красавицы; 6) сѣмена укропа — сѣменами бѣлены, сѣмена чернушки — сѣменами дурмана; 7) сыроѣжка — мухоморомъ, печерица или шампиньонъ — луковичною поганкою, ры-

жикъ — поганкою ядовитою и мухоморомъ, валуй—рвотною поганкою, сморчекъ ѣдомый — сморчкомъ удообразнымъ, труфель — дождевикомъ бородавчатымъ и пр. Кромѣ того, зелень можетъ сдѣлаться вредною отъ небрежнаго ея храненія въ худой мѣдной и другой посудѣ. Огородники-продавцы, для сообщенія зелени свѣжаго, ярко-зеленаго цвѣта, обливаютъ ее уксусомъ, вскипячённымъ въ мѣдной посудѣ; это наиболѣе производится надъ огурцами, бобами, зеленымъ горохомъ, каперсами и пр.; городскіе лавочники, для этой же цѣли, въ кадку съ солеными огурцами иногда кладутъ мѣдную монету.

§ 122. Предотвращеніе порчи хлѣбныхъ зеренъ на стеблѣ и истребленіе на пахатныхъ поляхъ вредныхъ растеній сюда не принадлежитъ, а относится къ государственной медицинской полиціи и къ сельскому хозяйству. Хлѣбныя зерна, въ значительномъ количествѣ испортившіяся на стеблѣ, не должно употреблять въ пищу, а отобрать ихъ отъ жителей, и выдавъ имъ здоровую рожь на продовольствіе, назначить лучше всего на выгонку водки; еще лучше, рожки изъ ржи, по-крайней-мѣрѣ самые большіе, выбрать и продать въ аптеку, а очищенную рожь, смѣшавъ съ здоровою, употреблять въ пищу. При невозможности всѣ небольныя хлѣбныя зерна замѣнить здоровыми, нужно первыя просѣвать, толочь, вымывать, вывѣтривать, сушить, смѣшивать съ другими здоровыми хлѣбными зернами, прибавлять къ хлѣбному тѣсту кислыя или жирныя вещества и употреблять притомъ другую кислую или жирную пищу.

Предотвращеніе порчи хлѣбныхъ зеренъ, уже по снятіи ихъ со стебля, состоитъ въ сушкѣ сноповъ, въ сушеніи и храненіи зеренъ въ сухихъ и продувныхъ амбарахъ, мѣшая часто зерна въ засѣкахъ и располагая мѣшки съ ними, невысокими рядами. Испортившіяся хлѣбныя зерна нужно употреблять только на гонку вина; въ крайности же и при незначительной порчѣ зеренъ, нужно поступать съ ними какъ сейчасъ было сказано о зернахъ на стеблѣ; кромѣ того, надобно ихъ молоть въ мелкую муку, тѣсто заквашивать сильнѣе хорошими дрожжами, прибавлять къ нему соли, тмина, аниса, укропа, хлѣбъ запекать хорошо, не

давать ему большой формы, не сажать его въ горячую печь, которую заслонять только подъ конецъ печенія.

Зарожденіе насѣкомыхъ въ хлѣбныхъ зернахъ предотвращается частымъ перемѣшиваніемъ и провѣтриваніемъ, помѣщеніемъ зеренъ въ хорошихъ магазинахъ, амбарахъ, хлѣбныхъ ямахъ. Замѣтивъ червей на хлѣбныхъ зернахъ, нужно верхній слой снять, провѣтрить, очистить метлою и насѣкомыхъ выбросить; но если насѣкомыя расплодились въ магазинѣ, то хлѣбныя зерна перевозятся въ другое мѣсто, а магазинъ назначается подъ складку сѣна на цѣлый годъ. Кромѣ того, хлѣбныя насѣкомыя истребляются тѣмъ, что въ ихъ хлѣбное гнѣздо кладется свѣжій бузинный цвѣтъ съ вѣтвями, свѣже-накошенное травянистое сѣно, снопы свѣжей, полузрѣлой пшеницы, на которую насѣкомыя бросаются съ жадностію, и вмѣстѣ съ пшеничными снопами выносятся вонъ изъ магазина. Повторивъ два-три раза этотъ опытъ, вмѣстѣ со снопами пшеницы можно вынести изъ амбара и самыхъ насѣкомыхъ. Хлѣбныя зерна, сильно испорченныя насѣкомыми, не годятся въ пищу, а могутъ быть употреблены только на гонку вина. Очищеніе хлѣбныхъ зеренъ отъ ядовитыхъ травъ производится такъ же, какъ и ржаныхъ рожковъ, ржавчины и проч.; оно извѣстно всякому крестьянину.

Надлежащее молотье муки на мельницахъ извѣстно всякому мельнику; нужно только имѣть за нимъ строгій присмотръ. Предохраненіе муки отъ подмѣси другою мукою, отъ сырости, прѣлости, подмочки, затхлости, зарожденія въ ней моли, основывается на содержаніи ея и хорошемъ помѣщеніи въ хорошихъ магазинахъ, въ плотныхъ куляхъ и бочкахъ, на осмотрѣ кулей и бочекъ въ жаркое время посредствомъ ихъ пробуравливанія новыми буравами; повѣряется же порча муки вѣрнѣе всего посредствомъ печенія изъ нея хлѣба. Лежалая мука, потерявшая болѣе половины своего питательнаго вещества, къ употребленію въ пищу не годится. Муку, въ легкой степени затхлую, можно поправить такъ, какъ болѣзненно-измѣненныя хлѣбныя зерна. Мучную моль можно истребить такъ же, какъ и насѣкомыхъ хлѣбныхъ зеренъ; для этого также совѣтуютъ: разстилать

вокругъ такой муки вѣтви дикаго розмарина и перемѣнять ихъ всякій разъ, когда онѣ потеряютъ запахъ; въ мучные амбары вносить лѣсныхъ муравьевъ, которые, не вредя мукѣ, истребляютъ другихъ насѣкомыхъ; окуривать сѣрою мѣшки съ мукою. Подмѣсь муки пескомъ, землею, гипсомъ, золою предотвращается надлежащимъ присмотромъ за ея молоченьемъ и узнается посредствомъ растворенія муки въ водѣ и печенія пробнаго изъ нея хлѣба; умышленная подмѣсь муки производится только въ городахъ торговцами и есть предметъ медицинской полиціи.

Предотвращеніе порчи хлѣба во время его печенія достигается строгимъ надзоромъ за пекарями, мукою, водою, тѣстомъ, посудою, печами и за самымъ печеніемъ хлѣба. Физическія и техническія правила печенія хорошаго хлѣба во всѣхъ этихъ отношеніяхъ извѣстны всякому опытному пекарю. Любопытные читатели подробнѣйшее наставленіе о мукѣ и хлѣбѣ могутъ найти въ первой части упомянутой выше «Военной-Медицины» (Гигіена, стр. 16-54).

Распознаваніе порчи и подмѣси зелени основывается на свѣдѣніи ботаническихъ признаковъ растеній, какъ употребляемыхъ въ пищу и здоровыхъ, такъ и другихъ подобныхъ имъ, но вредныхъ растеній. Для читателей, знакомыхъ съ ботаникою, изложеніе здѣсь такихъ признаковъ было бы излишне; но для людей, незнающихъ ботаники и въ хозяйственномъ отношеніи, описаніе признаковъ огородныхъ ѣдомыхъ и сходныхъ съ ними вредныхъ растеній было бы непонятно и неудовлетворительно, и потому мы его оставляемъ вовсе.

Предотвращеніе порчи зелени требуетъ, чтобы почва земли, на которой растетъ зелень, имѣла надлежащее качество, и самое мѣсто было доступно во весь день солнцу и чистому воздуху. Парниковая зелень и даже растущая на искусственно-удобренныхъ огородахъ, не имѣетъ ни вкуса, ни питательности, ни прочности той зелени, которая вырастаетъ въ сельскихъ огородахъ, на солнечномъ свѣтѣ и на открытомъ мѣстѣ. Горные заводы и фабрики, развивающіе множество вредныхъ газовъ, вредно дѣйствуютъ на зелень

ближнихъ огородовъ и садовъ, и такую зелень нужно хорошо вымывать, а корни и плоды очищать отъ кожицы.

Вообще зелень свѣже-собранная сейчасъ употребляется и въ пищу; но желающіе сберечь зелень на-долго, должны помѣщать ее въ хорошемъ погребѣ, не обмывая предварительно въ водѣ (иначе она потеряетъ свой ароматъ), и содержать каждый видъ зелени отдѣльно. Корни, плоды и травы, назначаемыя въ-прокъ для сбереженія надолго, должно хранить въ прохладномъ, тѣнистомъ и сыромъ мѣстѣ, собирать ихъ въ сухую, а не въ сырую и дождливую погоду; зелень класть не въ связкахъ, а въ небольшихъ пучкахъ; зелень выбирать самую цѣльную, здоровую, но не раздавленную или смятую, либо оцарапанную; корней не очищать отъ земли и почекъ, а срѣзывать стебель повыше корня. Вишни, сливы, смородина сберегаются долго въ закупоренныхъ бутылкахъ, закопанныхъ въ землю вверхъ дномъ. Кисти винограда сберегаются посредствомъ заклееванія стебельковъ воскомъ, зарыванія ихъ въ песокъ, отруби, опилки, пшено и погруженія въ сосудъ съ водою. Вообще, сочные корни и фрукты должны быть защищаемы отъ постояннаго на нихъ вліянія воздуха и сырости; для этого сама природа снабдила ихъ плотною кожицею и для этого же мѣсто всякаго стебелька въ арбузѣ, дынѣ, назначаемыхъ для сбереженія, нужно залѣпливать воскомъ; картофель, морковь, рѣпу нужно зарывать въ сухомъ пескѣ и пр. Сюда же принадлежатъ другіе способы сбереженія плодовъ и зелени отъ порчи: обсахариваніе, варенье въ сахарномъ сиропѣ плодовъ, листьевъ, корокъ, соленіе, моченіе, маринованіе огурцовъ, яблокъ, вишенъ, грибовъ и пр. Молодой картофель употребляется въ пищу не ранѣе, какъ когда стебель его уже отцвѣтетъ, начинаетъ увядать и уже образовались сѣменныя коробочки.

II. ЖИВОТНАЯ ПИЩА.

§ 123. Животная пища, подобно растительной, состоитъ также изъ собственныхъ, главныхъ, ближайшихъ частей,

содержащихся преимущественно въ большомъ количествѣ въ извѣстныхъ животныхъ и ихъ произведенiяхъ. Эти составныя части суть: творогъ, бѣлковое вещество, студень и волокнистое начало. Онѣ, кромѣ физической ихъ разности, отличаются отъ растительныхъ составныхъ частей въ дiететическомъ отношенiи бо̀льшею питательностiю, а въ химическомъ—содержанiемъ азота (селитророда, главной составной части воздуха), существенно принадлежащаго животному царству, и почти вовсе ненаходящагося въ растительномъ. Творогъ содержится въ наибольшемъ количествѣ въ молокѣ, бѣлковое вещество—въ яйцѣ, студень—въ костяхъ, хрящахъ, связкахъ и сухожилiяхъ и въ такъ называемыхъ студенистыхъ животныхъ, а волокнистое начало — въ мясѣ совершенно образовавшихся животныхъ.

А, Творожное начало.—Молоко и его составныя части.

§ 124. Молоко составляетъ переходъ отъ растительной пищи къ животной. Принадлежа, по своимъ составнымъ частямъ, болѣе къ растительному царству, молоко не такъ питательно, но зато удобоваримѣе мяса животныхъ, и какъ бы прiучаетъ нашъ желудокъ, съ самаго младенчества, къ переваривапiю прочей животной пищи. Оно есть первая и лучшая пища, совершенно приспособленная къ первымъ потребностямъ и перiодамъ жизни новорожденнаго. Женское молоко сваривается легче коровьяго, потому-что оно содержитъ менѣе творогу и болѣе собственнаго сахара и сливокъ. Козье молоко удобоваримѣе коровьяго и овечьяго; послѣднее очень жирно и густо; молоко ослицы близко подходитъ къ женскому, но содержитъ въ себѣ менѣе сливокъ и немного болѣе творогу, легко переваривается самымъ слабымъ желудкомъ и дѣйствуетъ на нѣкоторыхъ людей усыпительно, что̀ зависитъ отъ успокоительнаго его дѣйствiя на грудь и легкiя.

Коровье молоко — самое употребительное; оно хорошо питаетъ, легко переваривается и болѣе всякой пищи освѣ-

жаетъ соки; чѣмъ оно гуще, бѣлѣе и даже желтовато, непрозрачно, тѣмъ болѣе содержитъ въ себѣ сливокъ и творогу, а менѣе сыворотки, и сильнѣе питаетъ. Во время доенія, корова сначала даетъ жидкое, изъ-сиза-бѣлое молоко, потомъ бѣлѣе и гуще, а подъ конецъ доенія самое густое. При равныхъ другихъ обстоятельствахъ, корова здоровая и хорошо кормленная даетъ мало молока, зато послѣднее всегда бываетъ густо, жирно и питательно.

Молоко, по содержащимся въ немъ маслу и творогу, бываетъ чрезвычайно, различно смотря потому, гдѣ пасется корова—въ горахъ, въ степи, на лугахъ, изобилующихъ сочнымъ и крѣпительнымъ кормомъ, или ходитъ на голомъ городскомъ выгонѣ, либо же кормится въ стойлѣ, и то съ большою бережливостію корма; молоко послѣдней коровы бываетъ жидко, легко створаживается, мало даетъ сливокъ и творогу, а много сыворотки; и потому городскія коровы, кромѣ хорошаго сѣна, должны получать пойло изъ муки или пшеничныхъ отрубей, либо гущу, остающуюся отъ варенія пищи и кваса, особенно полезную въ жаркое время, по ея прохлаждающему дѣйствію.

Вообще, всякій человѣкъ, непритупившій еще своего желудка изысканною пряною пищею, любитъ употреблять молоко въ пищу и хорошо его перевариваетъ. Но есть люди, которые лучше перевариваютъ только извѣстное молоко: ослиное, козье, или коровье, или же не терпятъ никакого молока, которое у нихъ производитъ рѣзь, поносъ; такъ дѣйствуетъ молоко на людей многожелчныхъ, малосочныхъ, худыхъ, расположенныхъ къ развитію кислоты въ желудкѣ, на записныхъ ѣдоковъ и пьяницъ, у которыхъ желудокъ требуетъ раздражающей и сложной пищи, коей простое и свѣжее молоко замѣнить не можетъ. Иные люди перевариваютъ молоко только подслащенное сахаромъ, или смѣшанное съ отваромъ кофе, настоемъ чая, мяты, мелиссы, ромашки и пр. Молоко, сваренное съ какою-либо крупою, въ видѣ каши, или съ мукою (клецки, лапша), дѣлаетъ ихъ удобоваримѣе и доставляетъ крѣпительную пищу.

Молоко вообще питаетъ, прохлаждаетъ, освѣжаетъ и немного слабитъ низомъ. Люди, съ дѣтства привыкшіе къ упо-

требленію молока, рѣдко подвергаются запорамъ на низъ или воспаленію; всѣ дѣйствія въ ихъ тѣлѣ происходятъ тихо и правильно, хотя и не съ такою силою и энергіею, какъ у питающагося мясомъ. Въ этомъ отношеніи молоко доставляетъ человѣку тѣлесное здоровье и, такъ сказать, младенчество душевное, и древніе очень хорошо понимали дѣйствіе молока, когда въ жителяхъ Аркадіи, питавшихся однимъ молокомъ, предполагали здоровое тѣло и непорочную душу. Продолжительное употребленіе молока притупляетъ чувствительность, умѣряетъ внутренній жаръ и кровообращеніе, обуздываетъ страсти. Молочная діета съ пользою употребляется при раздраженіи нервовъ у истеричныхъ и ипохондриковъ, при худосочіи, изнуреніи тѣла и пр. Ослиное молоко, *не смотря на его извѣстность по цѣлительности будто бы въ грудныхъ болѣзняхъ*, не только не вылечиваетъ, но и не облегчаетъ настоящаго чахотнаго страдальца; но при чахоточномъ расположеніи и сухомъ кашлѣ молоко ослицы, какъ удобоваримѣйшее, или вообще молочная діета бываетъ полезна не какъ лекарство, но какъ пища, водворяющая спокойствіе и правильность въ дѣйствіяхъ тѣла, слабоумножающая массу крови, и потому непричиняющая полнокровія, слабо питающая, легко варимая; — пища, которая не прижимаетъ легкихъ во время своего варенія, не стѣсняетъ дыханія и не волнуетъ крови.

При покупкѣ молока, нужно смотрѣть, чтобъ оно не было подмѣшано мукою, мѣломъ, известью, или разведено водою.

Молочная сыворотка прохлаждаетъ и слабитъ легко и безъ боли, но развиваетъ иногда много вѣтровъ, и потому ее можно употреблять съ примѣсью какойлибо ароматной воды; она должна быть неокисшая, сладкая и свѣжая. Сыворотку также употребляютъ въ называемомъ сывороточномъ весеннемъ леченіи разными свѣжими соками растеній, отъ заваловъ брюшныхъ органовъ, легкихъ и пр. Свѣжую и сладкую сыворотку приготовляютъ такъ: въ извѣстное количество свѣжаго молока кладутъ кусокъ телячьяго желудка, намоченнаго прежде въ уксусѣ и высушеннаго; отъ этого молоко легко и скоро створаживается, а сыворотка не окисаетъ.

Сливки и сметана приготовляются изъ молока и сыворотки чрезъ отстой. Онѣ употребляются какъ приправа къ разнымъ кушаньямъ: кофе, чаю, шоколаду и пр. Сливки перевариваются труднѣе молока, причиняютъ отрыжку, изжогу, но питаютъ сильнѣе молока. Масло, приготовляемое изъ сливокъ или сметаны, въ маломъ количествѣ переваривается легко, особенно сливочное; употребляется также чаще, какъ приправа другой пищи; оно легко дѣлается промзглымъ и горькимъ, и тогда бываетъ непріятно на вкусъ и переваривается трудно. Употребляемое въ большомъ количествѣ, даже свѣжее масло, испражняется низомъ несварившимся и причиняетъ поносъ. Для предотвращенія масла отъ порчи, при долговременномъ береженіи, его растапливаютъ на огнѣ (масло русское), чрезъ что оно теряетъ свой остатокъ сыворотки и другія посторонія части, дѣлается плотнымъ, зернистымъ, но вмѣстѣ съ тѣмъ получаетъ и особенную остроту, которая зависитъ отъ жирной кислоты, происходящей при топленіи масла на огнѣ.

Творогъ — самая плотная часть молока, изъ котораго онъ дѣлается посредствомъ створаживанія и окисанія молока. Онъ бываетъ то сладкій, то кислый, смотря по состоянію самаго молока; иногда содержитъ въ себѣ и масло. Свѣжій творогъ, особенно съ прибавленіемъ сахара, легко сваривается въ желудкѣ, питаетъ и прохлаждаетъ.

Сыръ, приготовляемый изъ творога посредствомъ его соленія и броженія, на вкусъ бываетъ острый и горячитъ, и потому люди, неиспортившіе своего пищеваренія, не любятъ его употреблять въ пищу. Лимбургскій сыръ могутъ съ удовольствіемъ ѣсть только немногіе гастрономы по причинѣ его тяжелаго запаха и продолжающагося еще броженія. Вообще, сыръ нужно употреблять умѣренно, и то болѣе какъ возбуждающее средство съ начала или въ концѣ обѣда, а не какъ пищу.

Б. Бѣлковое начало. — Яица, ихъ бѣлокъ и желтокъ.

§ 125. Бѣлковое начало находится въ наибольшемъ количествѣ въ яицахъ и въ крови (изъ которой оно упо-

треблятся преимущественно на питаніе мозга и нервовъ). Въ яицахъ оно составляетъ основаніе ихъ питательности, по которой они, даже въ маломъ количествѣ, доставляютъ питательнаго сока, относительно, почти втрое болѣе противъ всякой другой пищи. Чѣмъ свѣжѣе и жиже яица (въ смятку, въ мѣшечкѣ), тѣмъ легче перевариваются въ желудкѣ, а чѣмъ тверже и круче (яица круто-свареныя, спеченыя), тѣмъ труднѣе растворяются въ желудочномъ сокѣ. Яица свѣжія, полу-сырыя или въ смятку, очень полезны для слабыхъ людей, выздоравливающихъ. Яица крутыя и несвѣжія имѣютъ особенный, сѣрно-печеночный запахъ и вкусъ, и съѣденныя съ уксусомъ и прованскимъ масломъ, причиняютъ отрыжку сѣроводороднымъ, гнилымъ газомъ.

Желтокъ яичный нѣжнѣе, питательнѣе и удобоваримѣе бѣлка; онъ, даже круто свареный или спеченый, растворяется въ уксусѣ или водѣ; бѣлковое начало соединено въ немъ съ нѣжнымъ, жирнымъ масломъ, съ желтою красящею матеріею, и вмѣстѣ съ водою и сахаромъ составляетъ вкусное, пріятное питье.

Яица составляютъ вообще очень хорошую пищу; питающіеся ими люди выработываютъ много крови и скоро полнѣютъ; но яица отнюдь не разгорячаютъ.

Совершенно свариваясь въ желудкѣ и всасываясь, яйца не оставляютъ послѣ себя ничего для составленія кала, и потому не возбуждаютъ испражненія низомъ; сильно питая и скоро вознаграждая потерю соковъ, они оживляютъ дѣтородную похоть. Яица, въ соединеніи съ сахаромъ, молокомъ и мукою, составляютъ множество разныхъ кушаній, болѣе или менѣе вкусныхъ, питательныхъ и не всегда легко варимыхъ.

Нѣкоторые органы животнаго тѣла почти исключительно состоятъ изъ бѣлковаго начала, какъ-то: мозгъ черепный и спинный, языкъ, легкія, печень, почки и селезенка, потому очень питательны и легко варимы, особенно мозгъ. Легкія, по рыхлости ихъ состава и неотличному вкусу, питаютъ слабо и употребляются въ пищу бѣднымъ народомъ; печень, почки и селезенка, по плотному своему устройству, перевариваются трудно, но вкусны и хорошо питаютъ, какъ-то:

печень гуся, индѣйки, курицы, каплуна, щуки, чебака; почки и печень ягненка, теленка, молочнаго поросенка очень вкусны и легко перевариваются. Языкъ составляетъ также очень вкусную и сочную пищу; языкъ телячій, ягнячій вкусенъ и легко варимъ. Рыбьи молоки, какъ-то: карпа, окуня, ерша, осетра, стерляди, мокрели, и пр., состоятъ почти изъ одного бѣлковаго начала, очень вкусны и питательны.

Нѣкоторыя животныя также состоятъ почти изъ одного бѣлковаго начала, и, будучи свѣжи, легко перевариваются и хорошо питаютъ; какъ напримѣръ, раки, ракушки, устрицы. Полупрозрачное мясо сырыхъ и живыхъ устрицъ, съ лимоннымъ сокомъ, вкусно, легко варимо и питательно, особенно, если справедливо, что оно содержитъ въ себѣ осмазомъ. Въ жаркое время устрицы скоро портятся; лѣтомъ издалека привозимыхъ устрицъ не должно употреблять въ пищу: онѣ разстроиваютъ желудокъ; испорченныя устрицы, будучи варены въ водѣ, даютъ непріятный и мутный отваръ, тогда-какъ послѣ варенія свѣжихъ устрицъ, вода бываетъ свѣтлая и соленая. Нужно воздерживаться отъ частаго употребленія раковъ въ маѣ, іюнѣ, іюлѣ и августѣ мѣсяцахъ, когда они линяютъ и оттого часто бываютъ сами нездоровы и могутъ разстроить пищевареніе.

B. Студень — студенистая пища.

§ 126. Студень въ чистомъ, отдѣльномъ видѣ, не находится у животныхъ, но соединена съ другими питательными веществами. Животная студень соотвѣтствуетъ растительной слизи: скоро утоляетъ голодъ, хорошо переваривается, сильно питаетъ, не горячитъ, но зато и непрочно поддерживаетъ тѣлесныя силы; остатки послѣ студенистой пищи испражняются низомъ въ значительномъ количествѣ, и выдѣлываемый изъ нея питательный сокъ не сообщаетъ крови живительнаго и возбуждающаго свойства, и хотя своимъ излишествомъ тучнитъ тѣло и ускоряетъ развитіе органовъ, но не даетъ имъ силы, ни крѣпости въ дѣйствіи.

Студенистую пищу доставляютъ намъ лягушки, черепахи, улитки, молодыя животныя, какъ-то: телята, барашки, козлята, цыплята, и всѣ сухожильныя части взрослыхъ животныхъ, какъ-то: голова, ноги, кишки, желудокъ, и вообще всѣ кости, хрящи, связки и кожа; особенно въ большомъ количествѣ находится студень въ хрящахъ и костяхъ, и получается продолжительнымъ ихъ вареніемъ въ паровыхъ, закрытыхъ сосудахъ. Чѣмъ моложе животное, тѣмъ болѣе оно содержитъ въ себѣ студени, подъ видомъ вязкаго, слизистаго, прозрачнаго клея, который, по излишней своей сырости, переваривается трудно, производитъ накопленіе слизи въ желудкѣ, и потому мясо очень молодаго теленка бываетъ и непріятно и нездорово. По мѣрѣ того, какъ молодое животное растетъ и крѣпнетъ, студень въ его тѣлѣ уменьшается, а волокнистое начало увеличивается, и наконецъ количествомъ ее превосходитъ. Въ теленкѣ и барашкѣ нѣсколькихъ мѣсяцевъ, и въ лягушкѣ, волокнистое начало находится въ равновѣсіи со студенью; но у молодыхъ дикихъ животныхъ, какъ-то: у зайцевъ, кроликовъ, горныхъ козъ, куропатокъ, глухарей, и пр., первое количествомъ превышаетъ послѣднюю; такое же содержаніе этихъ питательныхъ началъ замѣчается у морскихъ рыбъ— корюшки, ряпушки, трески, камбалы, краснобородки, вообще легко переваривающихся въ желудкѣ, и у рѣчныхъ рыбъ — коропа (карпа), угря, щуки, налима, окуня, ерша, форели и пр., послѣдніе три вида рыбы отличаются какъ пріятностію вкуса, такъ питательностію и легковаримостію, по которой ихъ смѣло можно назначать въ пищу даже самымъ слабымъ больнымъ, выздоравливающимъ послѣ тяжкихъ недуговъ.

Почти всѣ студенистыя вещества, кромѣ черепахъ и улитокъ, перевариваются легко и, при умѣренномъ ихъ употребленіи, производятъ въ желудкѣ пріятное ощущеніе; но съѣденныя въ излишествѣ, они разстроиваютъ пищевареніе, потому-что не возбуждаютъ желудка, а напротивъ, его разслабляютъ, не перевариваются и испражняются низомъ въ такомъ состояніи, въ какомъ они были съѣдены, быстро переходя чрезъ весь пищеварительный каналъ.

Такъ особенно дѣйствуетъ **сваренная** въ водѣ студенистая пища; но, будучи **сжарена**, она имѣетъ явственный свой вкусъ, переваривается легче въ желудкѣ, возбуждаетъ его болѣе, медленнѣе проходитъ кишки, доставляетъ болѣе питательнаго сока; подобно же дѣйствуетъ чистая студень, приправленная хрѣномъ, горчицею и уксусомъ.

Студенистая пища не дѣйствуетъ особенно на кровообращеніе, дыханіе и развитіе внутренней теплоты, не возбуждаетъ нервовъ и мозга; а исключительное ея употребленіе ослабляетъ всѣ дѣйствія тѣла, производятъ блѣдность въ лицѣ, слабость тѣла, дряблость и безсиліе мышцъ, и потому она не годится для слабыхъ и рыхлотѣлыхъ людей, для флегматиковъ, цынготныхъ, золотушныхъ, подверженныхъ зобу, но бываетъ полезна для холериковъ, сангвиниковъ, для крѣпкихъ и раздражительныхъ особъ, обуреваемыхъ сильными страстями. Студенистые отвары и самая студень, какъ животные (изъ телячьяго мяса, черепахи, лягушки, улитки), такъ и растительные (изъ исландскаго мха, салепа, саго и пр.) назначаются для чахоточныхъ особъ, потому-что они умѣряютъ раздражительное и горячащее качество крови, утишаютъ быстрое кровообращеніе и жаръ, подобно ослиному молоку, обволакиваютъ и успокоиваютъ легкія, замедляютъ ходъ болѣзни и разслабляютъ желудокъ, котораго бездѣйствіе отзывается по сочувствію и въ легкихъ.

Г. Волокнистое начало, осмазомъ, мясная пища; собственно мясо.

§ 127. **Волокнистое начало** (fibrine, волокнина), находящееся въ животномъ мясѣ (въ мышцахъ) и извлекаемое оттуда въ видѣ осмазома, есть самая существенная часть животной пищи, и соотвѣтствуетъ растительному крахмалу; оно въ надлежащемъ количествѣ и крѣпости находится только у взрослыхъ животныхъ, которыя доставляютъ черное мясо и которыхъ мышцы достигли уже полнаго своего развитія, и состоитъ наиболѣе изъ селитророда, какъ су-

щественнаго животнаго вещества. Отъ него зависитъ сильная питательность мяса, его возбуждающее и крѣпительное дѣйствіе.

Мясо домашнихъ животныхъ, какъ-то: говядина, баранина, свинина, мясо кролика, пѣтуха, каплуна, курицы, индѣйки, голубя, павлина, утки, гуся и пр., состоитъ почти изъ одного осмазома, который еще въ бо́льшемъ количествѣ находится въ мясѣ дикихъ животныхъ: зайца, оленя, лани, горной козы, дикаго кабана, фазана, дрозда, рябчика, куропатки, бекаса, перепелки, драхвы и многихъ мелкихъ птицъ, а изъ рыбъ—въ мясѣ красной рыбы, макрели, ската, камбалы, чебака, подъуста, щуки, трески, осетра, стерляди, бѣлуги; однако мясо всѣхъ этихъ рыбъ, не смотря на его питательность, переваривается трудно.

Вообще, черное мясо питательнѣе и крѣпительнѣе бѣлаго; мясо дичиное и взрослыхъ животныхъ болѣе питаетъ и возбуждаетъ, чѣмъ мясо домашнихъ и молодыхъ животныхъ; мясо млекопитающихъ болѣе питаетъ и крѣпитъ, чѣмъ мясо рыбъ, лягушекъ, черепахъ и пр.; вся эта разность зависитъ отъ количества волокнистаго начала или осмазома въ мясѣ черномъ, дичинномъ и млекопитающихъ животныхъ. Осмазомъ даетъ говяжьему отвару его пріятный вкусъ, собственный, ароматный запахъ, золотистый цвѣтъ, составляетъ основаніе всякаго сухаго, краснаго, мяснаго бульона, и вовсе не находится въ отварѣ телятины, цыпленка, индѣйки, лягушки, черепахи и вообще въ студенистомъ мясѣ.

Хорошая, немного жирная, красная говядина, очень питательна и легко переваривается. Жиръ, скопившійся подъ кожею въ клѣтчатой плевѣ въ большихъ кускахъ и толстыхъ слояхъ, переваривается въ желудкѣ очень трудно; но жиръ, лежащій пластинками между мышечныхъ волоконъ, умягчаетъ мясо, дѣлаетъ его пріятнымъ на вкусъ и удобоваримымъ. Поэтому въ говядинѣ предпочитается всему прочему мясу задъ, или филей, какъ самая сочная и слоисто-жирная часть бычачьяго мяса.

Мясо свиньи, даже кормленной, не проникается слоисто жиромъ, который скопляется въ большомъ количествѣ толь-

ко подъ кожею въ видѣ шпека или малороссійскаго сала, но не смягчаетъ мяса, которое жестко, плотно и трудно переваривается, и потому, не смотря на изобильное содержаніе осмазома, питаетъ слабо: но по той же причинѣ людей съ крѣпкимъ желудкомъ и дѣятельнымъ пищевареніемъ, оно питаетъ сильнѣе и прочнѣе всякаго другаго мяса. Извѣстно, что въ прежнія времена атлеты питались преимущественно свининою, которую въ обыкновенномъ быту, для сообщенія ей легковаримости, пряности и для сбереженія отъ порчи, приготовляютъ различно. По своей трудноваримости и разгорячительному дѣйствію, свинина особенно вредна въ жаркихъ климатахъ и въ жаркое лѣтнее время, гдѣ она производитъ поносъ, воспаленіе печени, разныя сыпи, и потому религіею и законодателями восточныхъ народовъ строго запрещено употребленіе свинаго мяса въ пищу; притомъ на Востокѣ и сама свинья подвергается множеству отвратительныхъ болѣзней. Въ нашихъ странахъ свинина составляетъ главную пищу простаго народа, для котораго она и очень прилична, какъ по своей питательности, способности утолять голодъ на долгое время и горячительному дѣйствію, такъ и потому, что прочно поддерживаетъ силы и крѣпость рабочаго крестьянина.

Мясо дикаго кабана вообще походитъ на мясо домашней свиньи, но отличается отъ послѣдняго особеннымъ запахомъ, болѣе горячительнымъ дѣйствіемъ и бо̀льшимъ количествомъ осмазома.

Баранина плотнѣе и чернѣе говядины, но не столько жестка и жилиста, какъ козлятина; она содержитъ въ себѣ много жирнаго сока, который имѣетъ собственный, пріятный вкусъ, возбуждаетъ пищевареніе и доставляетъ въ изобиліи хорошій питательный сокъ. Мясо дикаго барана имѣетъ всѣ эти качества еще въ высшей степени, сильно возбуждая пищевареніе своимъ рѣзкимъ запахомъ и вкусомъ; оно доставляетъ крови питательный и возбуждающій питательный сокъ, разгорячаетъ тѣло и сообщаетъ его дѣйствіямъ силу и крѣпость. Мясо скопца не имѣетъ козлинаго запаха, замѣчаемаго въ мясѣ невыложеннаго барана, бываетъ жирнѣе, мягче, но не возбуждаетъ такъ органовъ

пищеваренія и не доставляетъ такого прочнаго, ароматнаго, питательнаго сока, какъ мясо послѣдняго.

Мясо дикихъ козъ много походитъ на мясо домашняго барана, но бываетъ ароматнѣе, бѣлѣе и вкуснѣе: оно очень питательно и, подобно мясу зайца, оленя, серны вкусно, горячитъ, а потому прилично для людей со слабымъ и вялымъ пищевареніемъ, которыхъ пищеварительные органы требуютъ возбужденія, — для питающихся худою, испорченною пищею, изнуренныхъ тягостными и продолжительными трудами, слабаго тѣлосложенія, — для флегматиковъ, золотушныхъ и расположенныхъ къ водяной болѣзни, цынгѣ, и прочее.

Кроличье мясо отличается отъ заячьяго своимъ бѣлымъ цвѣтомъ, по которому оно походитъ на куриное мясо, мягкостію и легковаримостію. Супъ, приготовляемый изъ кроличьяго мяса, походитъ на куриный, и очень приличенъ для выздоравливающихъ.

Мясо стараго пѣтуха и курицы, жесткое и жилистое, доставляетъ хорошій отваръ, который содержитъ въ себѣ много осмазома. Мясо каплуна и пулярки очень питательно, не горячитъ и легко варимо, особенно жареное. То же должно сказать и о мясѣ индѣйки, которое, сверхъ того, и возбуждаетъ желудокъ, но будучи очень жирно, — особенно мясо кормленной индѣйки, — переваривается трудно. Мясо драхвы дѣйствуетъ подобно мясу индѣйки, но горячитъ болѣе и, по жесткости своей, требуетъ предварительнаго вымачиванія въ водѣ или уксусѣ. Мясо фазана, не смотря на его славу, по особенному вкусу, переваривается трудно, особенно свѣжее, и потому записные ѣдоки употребляютъ его полуиспортившимся. Мясо рябчика, дрозда, куропатки, тетерки, глухаря, перепелки, жаворонка, овсянки и многихъ другихъ птицъ, если только оно свѣжее и не очень жирное, хорошо переваривается, горячитъ и питаетъ, и потому особенно прилично для флегматиковъ, золотушныхъ, для людей съ недѣятельнымъ пищевареніемъ, уже довольно оправившихся послѣ трудныхъ болѣзней, когда нужно окончательно укрѣпить ихъ силы, возбудить жаръ въ тѣлѣ и упругость.

Мясо домашней утки горячитъ и возбуждаетъ и, если не очень жирное, переваривается нетрудно и доставляетъ хорошій питательный сокъ. Мясо гусиное очень похоже на утиное, но только сваривается въ желудкѣ труднѣе, питаетъ прочнѣе и болѣе разгорячаетъ; мясо дикихъ гусей и утокъ предпочитается мясу домашнихъ. Вообще нужно замѣтить о мясѣ, что чѣмъ оно темнѣе цвѣтомъ, тѣмъ сочнѣе, питательнѣе, но и трудноваримѣе бѣлаго мяса, которое зато легко сваривается, но питаетъ слабо и не такъ прочно; мясо дикихъ животныхъ болѣе горячитъ, чѣмъ мясо домашнихъ животныхъ, и потому перваго многіе раздражительные люди вовсе не могутъ ѣсть.

§ 128. Рыбье мясо, содержащее въ себѣ много волокнистаго начала и проникнутое множествомъ жира, бываетъ плотное, сжатое, трудноваримое, но питательное, хотя и не въ такой степени, какъ мясо млекопитающихъ и птицъ. Вообще оно грѣетъ менѣе мяса послѣднихъ и не такъ прочно утоляетъ голодъ, переваривается труднѣе, при исключительномъ его употребленіи.

Рыбье мясо особенно прилично для людей желчныхъ, полнокровныхъ и раздражительныхъ, но вредно для особъ слабыхъ, съ разстроеннымъ пищевареніемъ, страдавшихъ перемежною лихорадкою, для флегматиковъ, золотушныхъ, цынготныхъ, но, не питая тѣла такъ хорошо, какъ говядина, рыба плохо вознаграждаетъ потерю дѣтороднаго сѣмени и другихъ скотовъ.

Осетръ, бѣлуга доставляютъ самое питательное, но трудно варимое и горячительное мясо, кромѣ котораго рыбы сіи доставляютъ рыбій клей и икру, также питательныя, легковаримыя и вкусныя вещества.

Клей, въ видѣ прозрачныхъ листовъ или свертковъ, получаемый изъ Дона, Астрахани и Урала, служитъ для составленія желе и студени, а икра свѣжая (паюсная) употребляется сама-по-себѣ въ пищу; она переваривается въ желудкѣ легче осетрины и бѣлужины; бѣлужная икра трудноваримѣе и не такъ вкусна, какъ осетровая; молоки осе-

тра и бѣлуги также вкусны и питательны. Копченая и соленая осетрина и бѣлужина (балыкъ), не смотря на ея вкусъ, переваривается трудно и возбуждаетъ отдѣленіе слизи въ желудкѣ и жажду. Стерлядь очень вкусна, нѣжна, легковарима, питательна; но жирная скоро противѣетъ. Бѣлая рыбица нѣжностію, вкусомъ и питательностію не уступаетъ осетру, но, по причинѣ своего жира, скоро разстроиваетъ желудокъ; свѣже-просольная—она очень вкусна, сочна и питательна. Чебакъ, подъустъ, вкусенъ, жиренъ и легковаримъ, но скоро противѣетъ. Верзубъ, рыба, находящаяся въ рѣкахъ Бугѣ, Днѣпрѣ и Днѣстрѣ, жирна, питательна, но скоро разстроиваетъ пищевареніе. Лещъ жиренъ, свѣжій — трудноваримъ, но сушеный — вкусенъ и легко переваривается въ желудкѣ. Плотва вкусна, легковарима, костиста. Щука жестка, трудноварима, невкусна, но употребляется часто въ пищу, особенно Евреями и Малороссіянами въ разныхъ приправахъ; щучья печень вкусна, но икра щуки можетъ причинить рвоту. Окунь, ершъ, судакъ — очень вкусны и легковаримы; первыя двѣ, и особенно ершъ, по своей малопитательности, въ видѣ ухи, полезны для горячечныхъ и выздоравливающихъ больныхъ. Семга, лосось, послѣ проливныхъ дождей, идетъ изъ моря въ рѣки; ловимая въ изобиліи при впаденіи ихъ въ море, рыба сія довольно-велика, вкусна, особенно невская; мясо ея вкусно, мягко, жирно, трудноваримо и скоро разстроиваетъ пищевареніе; соленая семга и копченая лососина еще труднѣе свариваются. Форель очень вкусна, нѣжна, легковарима и питательна. Угорь, миноги и вьюнъ вкусны, но жирны и трудноваримы; маринованные угорь и миноги еще труднѣе свариваются (миноги древними почитались какъ пища, возбуждающая дѣторoдную похоть). Налимъ нѣженъ, легковаримъ. Линь столько же вкусенъ, питателенъ, но легко разстроиваетъ желудокъ своимъ жиромъ. Карпъ вкусенъ, легковаримъ, но костистъ. Разные виды трески, ловимой въ Средиземномъ и Бѣломъ моряхъ, вкусны, нѣжны, въ холодное время нетрудно перевариваются въ желудкѣ; самцы предпочитаются самкамъ. Корюшка, ряпушка, салакушка, селедки очень нѣжны, вкус-

ны, легковаримы и питательны; ихъ часто солятъ и маринуютъ; хорошо приготовленная соленая селедка не только сама легко сваривается, но и возбуждаетъ дѣятельность пищеваренія и аппетитъ, разрѣшаетъ слизи желудка и кишокъ и немного слабитъ низомъ. Анчоусъ — рыба, употребляемая какъ приправа другаго кушанья; Греки и Римляне приготовляли изъ нея соусы для другихъ рыбъ; она составляетъ также любимую приправу на столѣ Англичанина. Дельфинъ доставляетъ хорошій, густой жиръ; мясо его невкусно. Скатъ — рыба не очень вкусна, но полуиспортившееся ея мясо переваривается легко. Камбала плотна, легковарима, вкусна и питательна. Карасъ вкусенъ, нѣженъ, жиренъ, легковаримъ, но скоро протухаетъ, и вообще, при частомъ его употребленіи, разстроиваетъ желудокъ. Рыба палтусъ или вьюшка и тупоголовъ доставляютъ бѣлое, плотное, вкусное, сочное, легковаримое и питательное мясо.

Кромѣ рыбъ, здѣсь упомянутыхъ и употребляемыхъ въ пищу, какъ въ Россіи, такъ и вообще въ Европѣ, находится еще безчисленное множество другихъ рыбъ, свойственныхъ извѣстнымъ морямъ и рѣкамъ, и которыя доставляютъ болѣе или менѣе вкусное, легковаримое и питательное мясо.

§ 129. Мясо животныхъ млекопитающихъ, птицъ и рыбъ, и даже мясо разныхъ частей животнаго измѣняется также отъ различныхъ причинъ и дѣлается возбудительнѣе, сочнѣе и вкуснѣе, смотря по роду жизни животнаго, упражненію нѣкоторыхъ членовъ его тѣла, его полу, возрасту, мѣстопребыванію. Животныя дикія, которыя, для сысканія себѣ пропитанія и защищенія своей жизни, безпрестанно подвергаются трудамъ и движеніямъ, зною и холоду и всѣмъ воздушнымъ невзгодамъ, доставляютъ мясо плотное, яркокрасное, упругое, трудноваримое, но зато вкусное, и которое своимъ особеннымъ ароматомъ возбуждаетъ пищеварительные органы; и потому-то дичина вообще не столько питательна, какъ вкусна и горячительна.

Животныя, находящіяся по большой части въ бездѣйствіи и покоѣ, содержимыя на привязи или въ загонѣ, какъ-то всѣ наши домашнія, даютъ мясо нѣжное, мягкое, соч-

ное и жирное, но не такъ вкусное, удобоваримое и ароматное. Труды и работа измѣняютъ мясо и домашнихъ животныхъ. Такъ мясо рабочаго вола бываетъ плотнѣе и тверже мяса быка, неходящаго въ упряжкѣ; напротивъ того, домашнія животныя, находящіяся въ безпрестанномъ бездѣйствіи, запертыя, для откормленія, въ тѣсныхъ и темныхъ стойлахъ, гдѣ они не имѣютъ никакого движенія, бываютъ очень жирны и имѣютъ нѣжное, мягкое, питательное, но не такъ вкусное и горячащее мясо. Это особенно замѣчается на мясѣ кормленной свиньи или индѣйки. Слишкомъ откормленный скотъ, по причинѣ излишняго жира, доставляетъ также нездоровое мясо, легко портящееся; притомъ жирныя животныя, какъ и тучные люди, рѣдко бываютъ здоровы. По этой же причинѣ знатоки-ѣдоки предпочитаютъ мясо извѣстныхъ частей извѣстнаго животнаго: крылья птицъ, которыя роютъ землю (куропатка, курица); стегнышко индѣйки, гуся, которые болѣе ходятъ, чѣмъ летаютъ; бѣлое мясо отъ грудины домашней дичи; нѣжное, сочное мясо утки, покрывающее нижнюю часть ея груди, и проч. Вообще доказано изъ опыта, что животныя и ихъ члены, наименѣе подверженные упражненію, доставляютъ самое нѣжное, сочное мясо. Скотъ, пасущійся лѣтомъ на низменныхъ, болотистыхъ мѣстахъ, а зимою кормимый мякиною, половою соломою, даетъ мясо худое, жесткое, трудноваримое и невкусное.

Мы уже сказали выше, что **возрастъ** животнаго значительно измѣняетъ его мясо, которое у молодаго животнаго бываетъ рыхлое, мягкое, сладкое, студенистое и дѣлается плотнымъ, твердымъ, волокнистымъ и краснымъ, по мѣрѣ возрастанія и устарѣнія животнаго. Самое вкусное, сочное и прочно-питательное мясо доставляютъ животныя средняго возраста: полугодовая дичь, однолѣтній баранъ, двулѣтняя свинья, 3-хъ-5-ти лѣтній быкъ и пр.

Относительно **пола**, мясо кладенаго самца предпочитается мясу самки: бычачье—коровьему, баранье—овечьему, каплунье — куриному и пр. Выкладываніе самцовъ умѣряетъ ихъ похоть, дѣлаетъ ихъ тихими, располагаетъ къ разжирѣнію и тучности и отнимаетъ у нихъ проницательный,

непріятный запахъ. Ежегодное плодородіе изнуряетъ, иссушаетъ самокъ и дѣлаетъ безсочнымъ и невкуснымъ все ихъ мясо Это можно видѣть на курицѣ, которая, будучи посажена въ клѣтку на кормъ, прежде, нежели начнетъ несть яица, даетъ мясо не хуже и даже вкуснѣе каплуньяго.

Извѣстно, что мясо дичины, когда птицы несутъ яица и высаживаютъ малютокъ, не такъ вкусно и даже нездорово, равно какъ и мясо почти всѣхъ животныхъ во время ихъ течи; притомъ такое мясо и портится скоро. Рыбы, во время метанія икры, и раки во время линянія, бываютъ невкусны, трудноваримы и легко причиняютъ лихорадку; посему корюшка почитается вредною со времени появленія травы на днѣ рѣки, а раки во все лѣто, въ тѣхъ мѣсяцахъ, которыхъ имена не содержатъ въ себѣ буквы *р*. Мясо самца, сохранившаго до самой старости всѣ принадлежности своего пола и насладившагося дѣтородною похотью, бываетъ твердо и жилисто, трудно переваривается въ желудкѣ и издаетъ собственный (козлиный), непріятный запахъ.

§ 130. Мясо дѣлается вреднымъ отъ болѣзненнаго состоянія животнаго, отъ способа умерщвленія здороваго животнаго и отъ собственной порчи.

Болѣзни скота или безусловно дѣлаютъ вреднымъ его мясо, или же условно, а иногда и вовсе не сообщаютъ мясу животнаго никакого вреднаго дѣйствія.

А. Болѣзни, непозволяющія употреблять въ пищу мясо одержимаго ими животнаго, суть:

1) Чума рогатаго скота, подобно чумѣ человѣческой, въ началѣ своемъ, кромѣ заразительности, не представляетъ ничего особеннаго; но чума въ высшей степени производитъ желваки на корнѣ языка, въ горлѣ, около задняго прохода, слабость и лихорадку. Мясо падшихъ отъ чумы животныхъ бываетъ блѣдно-красное, безъ жира, скоро гніетъ; все тѣло животнаго малокровно, тощё, и кровь свѣтло-красная. Въ первыхъ двухъ желудкахъ находится несваренный кормъ, а въ третьемъ засохшія лепешки, отдѣляющіяся вмѣстѣ съ его перепонками; четвертый желудокъ почти всегда воспаленъ и покрытъ помертвѣлыми пятнами.

2) Овечій мытъ, поносъ, походитъ на чуму рогатаго скота.

3) Воспаленіе и помертвѣніе селезенки убиваетъ иногда животныхъ быстро, подобно пострѣлу, а при медленномъ теченіи производитъ широкіе желваки на головѣ, груди, брюхѣ, пахахъ, и пр. Оно сообщается даже и людямъ, птицамъ, зайцамъ, оленямъ. По смерти животнаго, въ мѣстахъ его тѣла, изобилующихъ жиромъ, какъ-то: около прикрѣпленія ногъ къ туловищу, около почекъ, вдоль дыхательнаго горла, находится много желтой, студенистой воды и черная, спекшаяся кровь. Селезенка бываетъ мягка, вздута, рыхла, губчата, распухша и налита черносинею пѣнящеюся кровію; такого же цвѣта бываетъ и вонючее его мясо, которое скоро гніетъ.

4) Жаба и заушеница у рогатаго скота и свиней оказывается пузырями, вонючими язвами и желваками на языкѣ и нёбѣ, похожими на чумные; на шеѣ появляется твердая, красная, темная опухоль, доходящая до самыхъ висковъ. По смерти, полость рта бываетъ объята антоновымъ огнемъ, мясо и кровь темнокрасныя, лёгкія сильно воспалены.

5) Кровавое мочетеченіе у овецъ есть припадокъ цынги и рѣдко зависитъ отъ употребленія острыхъ травъ; въ тѣлѣ овцы живой и мертвой замѣчается вялость, блѣдность, кровоточивость, вонь и гниль.

6) Воспаленіе легкихъ нерѣдко дѣлается повальнымъ; животное чувствуетъ жаръ, жажду, кашель, трудное дыханіе и не ложится. Въ трупѣ лёгкія воспалены, налиты кровію, темны, тяжелы, усѣяны язвами, твердыми желваками; въ грудной полости желтоватая вода, мясо блѣдное, вялое и водянистое.

7) Овечья оспа появляется на голыхъ частяхъ тѣла и въ высшей степени производитъ гнилую горячку. Въ трупѣ, первый желудокъ покрытъ оспою, а третій содержитъ въ себѣ сухія лепешки; печень и почки сухи, темнозелены, лёгкія вялы, покрыты пятнами и оспинами.

8) Водобоязнь отличается отвращеніемъ животнаго отъ воды; потомъ появляется истеченіе слюни изъ рта, бѣшенство, страсть кусать себя и другихъ. Въ трупѣ животнаго

корень языка и весь зѣвъ опухлы, бурокрасны, воспалены, слюнныя желѣзы и кишечный каналъ раздуты, дыхательное горло наполнено пѣнистою слизью, а оболочка сердца множествомъ сыворотки.

9) Овечій лишай появляется на поверхности кожи въ видѣ чешуй и трещинъ, жесткихъ и похожихъ на кору; въ носу происходятъ отвратительныя, водянистыя, широкія и глубокія язвы.

10) Свиная пузырчатая проказа обнаруживается бѣлыми, круглыми пупырышками на языкѣ и деснахъ, которые потомъ чернѣютъ; они причиняютъ сыпучій визгъ съ удушьемъ и гнилой запахъ изъ рта.

Б. Слѣдующія болѣзни дѣлаютъ вреднымъ мясо одержимаго ими животнаго только тогда, когда они достигнутъ высокой степени; но, будучи узнаны заблаговременно, прежде нежели произведутъ порчу соковъ и крови, эти болѣзни не портятъ мяса.

1) Излишняя похотливость скота портитъ мясо только тогда, когда она перешла въ худосочіе. У жирнаго быка на лёгкихъ и грудной плевѣ находятся часто желваки твердые, круглые, величиною въ горошину или въ бобъ, и сидятъ кучами; они не повреждаютъ мяса; но если и на брюшныхъ внутренностяхъ находятся подобные шарики, покрытые вязкою слизью, а по разрѣзѣ сильно-воняющіе, то мясо такого животнаго бываетъ вредно. 2) Круженіе свойственно овцамъ, которыя оттого на походкѣ кружатся въ ту или другую сторону. У такихъ овецъ подъ мозговыми оболочками находятся пузырчатые черви; но мясо этихъ животныхъ бываетъ вредно только тогда, когда они значительно похудѣютъ. То же разумѣется объ овцѣ, имѣющей плоскую глисту. Круженіе овецъ отъ положенія въ ихъ лобныя пазухи и въ носъ оводами яичекъ и накожные волдыри отъ укушенія овецъ этими животными, не портятъ овечьяго мяса; притомъ оводы, какъ-бы для безопасности своихъ будущихъ дѣтей, избираютъ всегда молодыхъ и здоровыхъ овецъ и барановъ.

В. Болѣзни, вовсе неповреждающія мяса страждущаго ими животнаго:

1) Воспаленіе и опухоль копытъ скота причиняютъ жаръ и хромание и происходятъ отъ ушиба, излишняго жара, вонючей нечистоты стойла; они не портятъ мяса; но когда зависятъ отъ внутренней причины — рака на языкѣ, болотной горячки, — то мясо такого быка очень опасно.

2) Весенній поносъ, отвердѣніе внутренностей вначалѣ, пузырчатые черви въ груди и брюхѣ не дѣлаютъ мясо вреднымъ.

3) Раздутіе брюха происходитъ весною и лѣтомъ, когда скотъ по утрамъ пасется на молодой, незрѣлой травѣ или отавѣ, или отъ сухихъ луговъ вдругъ переходитъ на тучную пажить и обжирается. Съ послабленіемъ на низъ и выходомъ вѣтровъ болѣзнь проходитъ; при упорномъ же запорѣ животное околѣваетъ, какъ бы отъ пострѣла.

Птицы и дикія животныя, употребляемыя въ пищу, подвергаются немногимъ, малоизвѣстнымъ, но довольно опаснымъ болѣзнямъ; такъ и у нихъ бываетъ помертвѣніе селезенки. Во время продолжительной, жестокой зимы, при глубокомъ снѣгѣ, множество дикихъ птицъ, зайцевъ, оленей умираетъ частію отъ стужи, а частію отъ голода и жажды. Куры подвержены типуну, голуби особенной оспѣ, молодые гуси въ іюнѣ и іюлѣ мѣсяцахъ болѣзненному хроманію и опаденію крыльевъ. Прудная и рѣчная рыба въ жаркое время и зимою задыхается отъ жажды и недостатка воздуха; рыба въ мутныхъ рѣкахъ и гнилыхъ стоячихъ прудахъ получаетъ глисты и родъ вшей между жабрами; форели страждутъ проказою и имѣютъ узлы въ брюхѣ, наполненные червями; лососи, во время метанія икры, имѣютъ сыпь на тѣлѣ; устрицы въ лѣтнее время питаются икрою морскихъ звѣздъ, и бывъ употребляемы въ пищу, причиняютъ у людей опухоль шеи и сильно-зудящую сыпь; равно вредны устрицы, ловимыя въ жаркое лѣто въ Адріатическомъ морѣ, когда онѣ сидятъ на яицахъ.

Мясо животныхъ, предъ смертію загнанныхъ, истомляемыхъ, разъяренныхъ, можетъ быть вредно. Поэтому употребленіе мяса зайца, кабана, затравленныхъ собаками, небезвредно. Мясо телятъ и овецъ, привозимыхъ на телѣгахъ или пригоняемыхъ издалека, если не вредно, то не очень

питательно и вкусно. Ловля рыбы оглушающею отравою (кукелемъ, рвотнымъ орѣхомъ и пр.) дѣлаетъ ея мясо вреднымъ; равно вредны рыбы, пойманныя въ рѣкѣ, на берегу которой устроены разныя фабрики и пильныя мельницы,— которая протекаетъ чрезъ мышьяковыя, мѣдныя и проч. руды,—въ которой мочатъ ленъ, пеньку, или въ которую проведены истоки изъ нужныхъ мѣстъ, свинаго завода и пр.; рыбы, пойманныя въ вонючихъ прудахъ, скоро умираютъ.

Мясо животныхъ незарѣзанныхъ и незастрѣленныхъ, но задавленныхъ тенетами или собаками, утонувшихъ или замерзшихъ, и вообще лишившихся жизни безъ потери крови, вредно, какъ по измѣненію самаго мяса, такъ и потому, что вся кровь, оставшаяся въ тѣлѣ такого животнаго, скоро загниваетея и портитъ здоровое мясо; то же разумѣется о животныхъ, пораженныхъ молніею, которая часто устремляется въ воду и убиваетъ множество рыбы, отчего и происходитъ, что тонями, забрасываемыми послѣ грозы, извлекается изъ рѣки много мертвой рыбы. Рыба, долго держимая живою на рыбныхъ садкахъ, равно и раки, бываютъ невкусны, малопитательны и даже вредны. Въ желудкѣ нѣкоторыхъ птицъ находятся сѣмена ядовитыхъ растеній. Мясники иногда позволяютъ людямъ парить больные ихъ члены въ полости свѣжеубитаго животнаго; или же, для собщенія полноты тощему мясу, надуваютъ воздухомъ клѣтчатую плеву послѣдняго (особенно телятины), и, кромѣ неопрятности, сообщаютъ иногда чрезъ мясо другимъ людямъ свои заразительныя болѣзни. Мясо, варимое прежде, нежели оно успѣло потерять свою животную теплоту, т. е. сейчасъ по закланіи, трудно варится на огнѣ, дѣлается твердымъ, вязкимъ и не даетъ никакого увара; чѣмъ грубѣе, жирнѣе и лучше мясо, тѣмъ медленнѣе оно теряетъ свою животную теплоту и паръ; мясо молодыхъ, кормленныхъ, жирныхъ животныхъ скорѣе портится, чѣмъ мясо животныхъ старыхъ, тощихъ, некормленныхъ; особенно скоро портится жирная свинина. Впрочемъ, скорость порчи мяса много зависитъ отъ времени года, теплоты, сухости или сырости воздуха, мѣста сбереженія мяса, и пр. Мерзлое и

растаявшее мясо теряетъ вкусъ и гніетъ скоро; мясо свѣже-убитаго животнаго скорѣе гніетъ при свѣтѣ луны, чѣмъ въ темнотѣ. Мясо испортившееся и несвѣжее мясники намазываютъ свѣжею кровью, отчего оно еще скорѣе и сильнѣе портится, а испорченное и непроданное такое мясо — солятъ и коптятъ.

Вотъ признаки, по которымъ можно распознавать хорошее и здоровое мясо:

1) Животное имѣетъ веселый и свѣжій видъ, хорошо ходитъ, ѣстъ, мочится, марается, отрыгаетъ жвачку; его носъ, ротъ, глаза, уши, шерсть, кожа и перья имѣютъ натуральный видъ; при зарѣзѣ его истекаетъ свѣтлокрасная кровь, скоро сѣдающаяся, образуя мало пасоки и много творогу; внутренняя поверхность снятой кожи, клѣтчатая плева и мышцы показываютъ естественный видъ и цвѣтъ; полости головы, груди и брюха равномѣрно выполняются внутренностями натуральнаго вида и цвѣта, надлежащей упругости; мясо имѣетъ собственный цвѣтъ—свѣтло-красный, розовый, бѣловатый, и животный, непротивный запахъ; мясныя волокна тонки, упруги, проникнуты клѣтчатою плевою и жиромъ, который въ говядинѣ имѣетъ желтый, а въ свининѣ бѣлый цвѣтъ; плотность мяса полумягкая и полутвердая.

Хорошія свѣжія сельди и анчоусы имѣютъ бѣло-серебристую кожу, нѣжное, бѣлое мясо, не очень солены, но жирны и сочны. Свѣжія устрицы имѣютъ гладкую, тонкую, плотно закрытую скорлупу, по развернутіи которой въ устрицѣ находится морская вода, какъ признакъ свѣжести и живости устрицы; сама устрица выполняетъ всю скорлупу, имѣетъ малую бородку свѣтло-бураго цвѣта, плотно пристаетъ къ нижней скорлупѣ, бываетъ пріятно-соленоватаго вкуса и между зубами скрипитъ.

2) У больнаго животнаго находятся: унылый, дикій взглядъ, безпорядокъ въ ѣдѣ, жвачкѣ, испражненіяхъ; изъ рта, носа, глазъ, ушей течетъ слина, слизь, слезы, гной; жаръ или холодъ въ рогахъ, ушахъ, хвостѣ; на кожѣ нечистота въ видѣ чешуй, муки, золы, оспины, язвы, желвака, струпья на головѣ, во рту, на шеѣ, ляжкахъ, подъ

мышками, на хвостѣ. По зарѣзѣ такого животнаго, истекаетъ темная кровь; на внутренней поверхности кожи усматриваются оспинки, наросты, мясо темное, лёгкія приросли къ ребрамъ, покрыты темными, синими, желтыми пятнами, желваками, язвами, слизью, гноемъ съ вонючимъ запахомъ по разрѣзѣ (признакъ заразительной болѣзни); окрѣплая, увеличенная, мягкая, губчатая печень, раздутая селезенка, желчный пузырь, желудокъ и кишки различно измѣнены; мясо бываетъ непріятнаго запаха, а цвѣта темнобураго, синяго, черноватаго, дрябло, вяло, водянисто, кожисто, хрящевато и пр.

Надутое мясо имѣетъ грязный видъ, при давленіи перстами скрипитъ и показываетъ излишнюю упругость. Если упругое мѣсто въ мясѣ проколоть иглою, подавить перстомъ и наклониться лицемъ къ мясу, то бываетъ слышно выхожденіе воздуха; надутое мясо, обмываемое въ водѣ, морщится, дѣлается вялымъ, и клѣтчатая его плева, уже отдѣленная вдутымъ воздухомъ, легко отдѣляется пальцами. Мясо телячье, баранье, поросячье чаще всего надувается воздухомъ, а дичь надувается воздухомъ и начиняется перьями и разнымъ соромъ. Мясо, намазанное кровью, имѣетъ слишкомъ красный и свѣжій видъ, и теряетъ его отъ обмовенія въ водѣ.

Рыба несоразмѣрной величины, съ черными, желтыми зубами, съ блѣдными жабрами, безъ рыбьяго запаха, чернящая серебро — подозрительна; давно издохшая рыба имѣетъ блѣдныя плавательныя (а не красныя, какъ свѣжая) перья и мягкое мясо. — Худыя сельди и анчоусы бываютъ морщиноваты, вязки, жестки, сухи, очень солены и сальнаго вкуса. Испорченныя устрицы имѣютъ жесткую, толстую, темнобурую, зеленую, неровную скорлупу, неплотно смыкающуюся, внутри не содержатъ въ себѣ морской воды, въ скорлупѣ мало занимаютъ мѣста, бываютъ бородавчаты, бѣлосливочнаго цвѣта, молочнаго или приторно-сладкаго вкуса, во рту распускаются какъ каша. Въ больныхъ, раздутыхъ устрицахъ попадаются жемчужины. У гнилыхъ устрицъ раздвинутая скорлупа опять не смыкается; мясо самой устрицы зеленоватое, сѣробурое, сморщенное, гнилое,

вонючее. Устрицы, для сообщенія имъ вида свѣжести, подделанныя мѣдью, нашатырному спирту сообщаютъ голубой цвѣтъ.

Предотвращеніе порчи и подмѣси мяса достигается строгимъ осмотромъ бойнаго скота чрезъ опытныхъ ветеринарныхъ врачей и внимательнымъ наблюденіемъ лѣсничихъ за дичью и за ловлею рыбы, и назначеніемъ на убой въ пищу только здоровыхъ животныхъ. Относительно дичины, гораздо бы лучше, еслибы ее продавали на рынкахъ только живую; то же разумѣется и о рыбѣ, которая однако отъ долговременнаго ея содержанія въ заперти на рыбныхъ садкахъ, будучи даже и живою, теряетъ свой вкусъ и питательность; не продавать рыбы, пойманной въ мутной, гнилой водѣ, лѣтомъ во время засухи и пр. — На убой нужно назначать животныхъ нетощихъ и не очень жирныхъ, живущихъ на свободѣ и на привольномъ кормѣ; свиней вовсе не убивать въ лѣтнее время, не кормить мясомъ палой скотины и не содержать ихъ при бойнѣ. Не убивать очень молодаго и слишкомъ стараго скота: теленка раньше 4-5, ягненка моложе 6-ти, козленка 4-хъ, поросенка ранѣе 3-хъ недѣль рѣзать не должно. Не убивать животныхъ во время ихъ течи; не ловить рыбы, когда она мечетъ икру. Предъ закаланіемъ не бить и не травить животныхъ собаками. Убивать животныхъ вѣрно и скоро, не приводя ихъ въ ярость, и лучше всего разрѣзывая горло и выпуская кровь до смерти. Убитое животное должно висѣть, чтобы воздухъ проникнулъ его мясо со всѣхъ сторонъ: провѣтренное мясо вкуснѣе и удобоваримѣе. Лѣтомъ лучше убивать животныхъ ввечеру: мясо остынетъ къ утру и не начнетъ портиться. Предохранительныя мѣры мяса отъ порчи и подмѣси, касательно присмотра за бойнями, мясными рядами, публичною продажею мяса и пр. относятся къ медицинской полиціи.

III. РАЗНОЕ ПРИГОТОВЛЕНІЕ И ПРИПРАВА ПИЩИ.

§ 131. Пища, какъ растительная, такъ и животная, приготовляется различно, частію для ежедневнаго употребленія, а частію для сбереженія въ прокъ на долгое время. Въ первомъ случаѣ ее варятъ въ видѣ щей, борща, суповъ и жарятъ различнымъ образомъ; а во второмъ сушатъ, маринуютъ, солятъ, коптятъ, и пр. Одни дикіе народы нынѣ употребляютъ сырую пищу, особенно мясо; она трудно переваривается, хотя питаетъ сильнѣе и болѣе возбуждаетъ желудокъ, чѣмъ предварительно свареная на огнѣ. Образованные народы, даже растительную пищу, непротивную въ сыромъ состояніи, охотнѣе ѣдятъ вареною и жареною.

Изъ растительной пищи приготовляются: хлѣбъ, сухари, разные пироги, клецки, вареники, блины, пышки и пр. О хлѣбѣ мы уже говорили прежде; лѣтомъ нужно употреблять пшеничный, а зимою ржаный хлѣбъ; потому-что первый питаетъ слабѣе и не столько горячитъ, какъ послѣдній. Хлѣбъ изъ равныхъ частей муки ржаной и пшеничной съ пользою употребляютъ жители южныхъ губерній: онъ приличенъ ихъ теплому климату. Мягкій и даже еще горячій хлѣбъ, особенно за обѣдомъ, со щами или супомъ, очень вреденъ: онъ ложится въ желудкѣ комками, которыхъ не могутъ ни растереть стѣнки желудка, ни растворить желудочный сокъ. Черствый хлѣбъ и сухари перевариваются хорошо и питаютъ плотно; они полезны болѣе зимою. Различные пироги съ мясомъ, яицами, рыбою, капустою, морковью и другою зеленью, мягкіе и даже горячіе еще труднѣе перевариваются въ желудкѣ, чѣмъ такой же хлѣбъ; отъ примѣси къ нимъ масла, мяса, зелени, ихъ можно употреблять только изрѣдка, и то зимою съ мясомъ и рыбою, а лѣтомъ съ зеленью и плодами. То же разумѣется о сдобномъ бѣломъ хлѣбѣ, приготовляемомъ на молокѣ, яицахъ и маслѣ: онъ легко причиняетъ изжогу и гнилую отрыжку. Клецки, круто сваренныя на яицахъ изъ гречневой или ржаной муки, перевариваются трудно: но

приготовляемыя изъ сухарнаго порошка или пшеничной муки — удобоваримѣе; и это блюдо не нужно употреблять часто. Вареники, блины, пышки, и пр. свариваются въ желудкѣ труднѣе пироговъ. Вообще, эти мучнистыя, жирныя блюда изъ полувыбродившагося тѣста производятъ ослизенiе въ желудкѣ, разслабляютъ его и кишечныя волокна, причиняютъ завалы въ брюхѣ и запоры на низъ; они наипаче вредны для золотушныхъ, флегматическихъ особъ и для малолѣтнихъ дѣтей.

Смѣшенiе растительной и животной пищи, производимое въ русскихъ щахъ, супахъ, соусахъ и пр., составляетъ вообще хорошiя и питательныя блюда, въ которыхъ горячительное дѣйствiе мяса ограничивается прохлаждающимъ свойствомъ огородной зелени.

Русскiе щи и малороссiйскiй борщъ, кромѣ прочной своей питательности, отличаются разрѣшающимъ, прохлаждающимъ и слабительнымъ дѣйствiемъ, зависящимъ отъ капусты, свекловицы и кваса; для изнѣженныхъ людей они составляютъ довольно трудноваримую пищу, за то не располагаютъ къ запорамъ на низъ и къ заваламъ. Борщъ, приготовляемый съ квашенными бураками, безъ примѣси свинаго сала и нежирный, въ этомъ отношенiи, здоровѣе щей, но оба не годятся при расположенiи къ развитiю кислоты и вѣтровъ въ желудкѣ, при отрыжкѣ и поносѣ.

Супъ, по своей легковаримости и слабому питанiю, нежирный приличнѣе для слабыхъ, бездѣйственныхъ людей, для ученыхъ, чиновниковъ и вообще для ведущихъ сидячую жизнь. Чистый говяжiй отваръ (бульонъ), или съ прибавленiемъ сочныхъ корней, либо крупъ, легко варимъ и питателенъ; хорошiй твердый бульонъ, прибавленный къ супу, значительно усиливаетъ питательность послѣдняго; стаканъ такого бульона съ сухарями составляетъ прекрасный завтракъ для слабыхъ людей. Жирный супъ столько же трудно переваривается въ желудкѣ, какъ и жирное вареное мясо, котораго варимость облегчается жеванiемъ и прилитiемъ къ нему слюны. Желая получить крѣпкiй говяжiй отваръ, нужно говядину налить холодною водою; а имѣя въ виду сберечь въ говядинѣ питательность, надобно ее

класть прямо въ кипятокъ: въ первомъ случаѣ, вода, постепенно разогрѣваясь, проникаетъ весь кусокъ говядины и извлекаетъ изъ него въ себя понемногу всѣ питательныя части; но во второмъ, горячая вода, быстро створаживая бѣлковое начало, находящееся въ наружной поверхности мяса, покрываетъ его плотною пеленою, чрезъ которую кипятокъ потомъ проникнуть не можетъ. Вареное мясо невкусно, трудноваримо въ желудкѣ, и тѣмъ менѣе питательно, чѣмъ сочнѣе и вкуснѣе приготовленная съ нимъ похлебка. Безконечно-разнообразные и сложные соусы составляютъ средину между вареною и жареною пищею; въ діететическомъ смыслѣ, они совершенно-излишни, а по вліянію ихъ на пищевареніе въ желудкѣ даже вредны: увеличивая число блюдъ, будучи притомъ, по своему составу, сложны и жирны, соусы бываютъ причиною нашей невоздержности въ пищѣ, обременяютъ желудокъ и сообщаютъ питательному соку остроту и пряность. Каша, полугустая и крутая, особенно гречневая, легко переваривается въ желудкѣ и хорошо питаетъ; примѣсь молока, или масла увеличиваетъ ея питательность, но уменьшаетъ легковаримость.

Жареное мясо сохраняетъ весь свой вкусъ, сочность и питательность, которыя еще увеличиваются развитіемъ на огнѣ мяснаго аромата и прибавленіемъ къ нему масла, жира; для сего-то мясо жирное и сочное нужно жарить вмѣстѣ съ мясомъ тощимъ и жилистымъ, какъ напр., заячье съ телячьимъ; для этого же мясо тетеревей, куропатокъ, рябчиковъ начиняютъ свинымъ жиромъ (саломъ, шпекомъ). Мясо молодыхъ животныхъ, по своей сочности, мягкости, особенно прилично на жаркое, а мясо средневозрастныхъ и старыхъ животныхъ даетъ прочно питательный и вкусный отваръ. Жареное мясо удобоваримѣе и питательнѣе варенаго (хотя новѣйшіе опыты доказываютъ противное, какъ объ этомъ будетъ сказано ниже); но будучи слишкомъ напитано пригорѣлымъ масломъ или жиромъ, оно горячитъ и легко возбуждаетъ изжогу, жаръ и тягость въ желудкѣ; такъ дѣйствуетъ мясо, поджаренное на сковородѣ. Мясо, жареное на вертелѣ, особенно сочно, вкусно и питательно,

если оно неслишкомъ пригорѣло. Мясо душеное, размягченное въ собственномъ сокѣ и водяномъ парѣ, удерживающее всѣ свои питательныя части, вкусно, мягко и легковаримо.

Копченое и соленое мясо отличается своею трудноваримостію въ желудкѣ, слабымъ питаніемъ и разгорячительнымъ дѣйствіемъ. Ветчина переваривается труднѣе солонины, но зато она и питательнѣе послѣдней. Впрочемъ, трудноваримость этихъ мясъ уменьшается отъ разныхъ приправъ, съ которыми ихъ употребляютъ — хрѣна, горчицы, перца и пр. Ветчина и солонина особенно полезны въ зимнее время значительнымъ возбужденіемъ желудка и доставленіемъ въ массу крови разгорячающаго питательнаго сока; по сей же причинѣ онѣ и не годятся лѣтомъ; притомъ въ ветчинѣ въ жаркое время легко развивается въ излишествѣ вредная жирная кислота, а солонина подвергается гнилости, или же, отъ излишества въ ней соли и селитры, теряетъ вовсе свое питательное качество.

Копченыя колбасы содержатся подобно ветчинѣ, а малороссійскія свѣжія колбасы не отличаются отъ свѣжей свинины, подобно которой онѣ употребляются поджаренными съ квашенною капустою и перцемъ. Копченыя и свѣжія колбасы, особенно начиненныя кровью, печенкою, лѣтомъ скоро портятся, горкнутъ и дѣлаются ядовитыми; онѣ производятъ трудное глотаніе (жидкости, по тяжести, падаютъ въ желудокъ, а пища твердая останавливается въ пищевомъ горлѣ), расширеніе глазныхъ зрачковъ, двойное зрѣніе, параличъ вѣкъ, сиплость голоса, нѣмоту, воспаленіе гортани (крупъ), сухость ладоней и подошвъ, твердое испражненіе низомъ, трудное мочеиспусканіе, медленное онѣмѣніе сердца, слабый пульсъ, обмороки, сгущеніе крови, жесткость мышцъ, одеревенѣлость рукъ и ногъ; смерть последуетъ чрезъ 3–8 дней отъ времени съѣденія испорченныхъ колбасъ, а первые припадки появляются не прежде сутокъ отъ употребленія ихъ въ пищу. Это ядовитое дѣйствіе колбасъ зависитъ отъ особенной, образующейся въ нихъ жирной кислоты, которая чаще всего происходитъ въ свиномъ жирѣ, также въ сырѣ, копченой рыбѣ, особенно

въ бѣлужинѣ, устрицахъ и вообще во всякой испорченной животной пищѣ, при содѣйствіи теплоты, электричества и недостаткѣ доступа воздуха. Колбасы толстыя, коихъ начинка смѣшана съ кровію и мяснымъ отваромъ, еще горячія, но уже сложенныя въ кучу, начиненныя вареннымъ мясомъ, особенно подвержены этой порчѣ, наиболѣе лѣтомъ; примѣсь къ колбасамъ перца и соли отнюдь не ограничиваетъ развитія въ нихъ жирной кислоты. Впрочемъ, вредное дѣйствіе такихъ колбасъ много зависитъ отъ крѣпости желудка: крѣпкій желудокъ перевариваетъ и самую колбасную кислоту, а слабый способствуетъ ея развитію. Испорченныя колбасы имѣютъ мягкую и жидкую начинку, по разрѣзѣ, особенно по срединѣ, издаютъ затхлый, кисло-сладкій запахъ, имѣютъ горькій вкусъ и тѣмъ обнаруживаютъ присутствіе въ нихъ кислоты.

Проготовленіе колбасъ и соленой рыбы надлежащаго качества и предотвращеніе ихъ порчи сюда не относится. При появленіи первыхъ признаковъ отравленія испорченными колбасами, оказывающихся, какъ сказано, довольно поздно, лучше всего принять слабительное изъ англійской соли съ настоемъ александрійскаго листа, потомъ стараться произвести испарину теплою ванною со щелокомъ, теплымъ чаемъ съ ромомъ, пить какую-либо щелочную воду (известковую, зельтерскую), или молоко, дѣлать припарки къ животу, ставить клистиры и, если положеніе больнаго не улучшится чрезъ день, непремѣнно призвать врача.

Копченая и соленая рыба, относительно ея удобоваримости въ желудкѣ и питательности, содержится подобно такому же мясу; балыкъ старый, завялый и безсочный, маринованные угри, миноги, разные виды донской вяленой рыбы, жирной и сочной, перевариваются очень трудно въ желудкѣ, возбуждаютъ отдѣленіе слизи во всемъ пищевомъ каналѣ и могутъ быть употребляемы только изрѣдка, какъ приправа къ обѣду, съ перцемъ, уксусомъ, лимономъ и пр. Маринованная рыба легковаримѣе соленой и копченой, но не такъ питетельна. Собственно для коренныхъ русскихъ жителей, соблюдающихъ посты и питающихся въ то время соленою рыбою, здѣсь полагаемъ нужнымъ замѣтить, что

у насъ иногда попадается ядовитая соленая рыба, особенно бѣлужина, отъ которой люди умирали въ теченіе одного или трехъ дней, при явныхъ признакахъ отравленія, похожихъ на тѣ, которые замѣчены послѣ употребленія испорченныхъ колбасъ. Донынѣ полицейскія разысканія о соленіи такой рыбы и химическія ея изслѣдованія не могли открыть, отчего именно она дѣлается ядовитою; но то достовѣрно, что только сырая соленая бѣлужина ядовита. По нашему мнѣнію, ядовитость соленой бѣлужины и всякой рыбы происходитъ отъ ея особенной порчи, при которой развивается въ ней такая же ядовитая кислота, какъ и при гніеніи колбасъ. Этой порчѣ подвергается рыба соленая, *долго лежавшая въ бочкахъ*, плотно ею наполненныхъ *и на-глухо закупоренныхъ*, и въ которыхъ до нея вовсе *не проникаетъ воздухъ*. Благоразуміе требуетъ, при покупкѣ всякой соленой рыбы, которой происхожденіе неизвѣстно, подвергнуть ее предварительно испытанію — дать нѣсколько кусковъ такой рыбы собакѣ, и если послѣдняя, съѣвъ, не извергнетъ ее скоро рвотою и не покажетъ никакихъ признаковъ ни безпокойства, ни нездоровья, то такую рыбу безопасно можно употреблять въ пищу и людямъ, и то всегда непремѣнно вареную, но отнюдь не сырую.

§ 132. Прочіе главнѣйшіе виды приготовленія пищи: 1) масло, жиръ, сало свиное (шпекъ) составляютъ приправу въ пищѣ, сами же употребляются въ пищу только въ маломъ количествѣ, кромѣ свѣжаго масла. У Малороссіянъ свиное сало замѣняетъ масло, а часто и мясо; съ такою же цѣлію жители коренной Россіи употребляютъ жиръ гусиный, бараній, говяжій; всѣ эти три приправы перевариваются трудно, и потому питаютъ слабо; у людей слабыхъ легко причиняютъ тягость въ желудкѣ, отрыжку, тошноту и поносъ. Изъ нихъ особенно масло подвергается легко порчѣ, горькнетъ и подмѣшивается саломъ, пескомъ, мѣломъ, солью, тертымъ картофелемъ и пр. Узнать такую порчу и подмѣсь масла довольно нетрудно, и мы это предоставляемъ хозяйкамъ и поварамъ. *Для сбереженія коровьяго масла отъ порчи на долгое время*, его плавятъ на

огнѣ и солятъ или смѣшиваютъ, кромѣ соли, съ мелкимъ порошкомъ, состоящимъ изъ равныхъ частей сахара и селитры; такое масло, по прошествіи двухъ недѣль, получаетъ пріятный вкусъ, мало отзывается солью и чрезъ два года удерживаетъ еще пріятный вкусъ и натуральный свой составъ.

2) Сыръ есть копченый и соленый творогъ молока и содержится къ питанію въ такомъ же отношеніи, какъ копченое и соленое мясо. Онъ употребляется болѣе какъ средство, возбуждающее желудокъ, чѣмъ какъ пища; съ послѣднею цѣлію его ѣдятъ вмѣстѣ съ масломъ, которое ослабляетъ горячительное дѣйствіе сыра. Излишнее употребленіе сыра производитъ жажду, изжогу и сухость во рту и желудкѣ; умѣренно съѣденный сыръ послѣ обѣда растворяетъ слизь во рту и уничтожаетъ въ немъ непріятный жирный вкусъ. Въ продажѣ находится множество видовъ сыра, между которыми швейцарскій и голландскій почитаются лучшими. Чѣмъ жирнѣе, сочнѣе сыръ и менѣе прокопченъ, тѣмъ скорѣе портится. Онъ подмѣшивается мукою, крахмаломъ. Сыръ, сберегаемый въ мѣдной и свинцовой посудѣ, содержитъ въ себѣ иногда свинецъ и мѣдь; послѣднюю примѣшиваютъ и нарочно для сообщенія сыру красиваго цвѣта и остро-пряннаго вкуса. Порча и подмѣсь сыра узнаются надлежащимъ его разсматриваніемъ и химическимъ изслѣдованіемъ; то и другое сюда не относится.

3) Шоколадъ приготовляется изъ какао и сахара; онъ питаетъ сильно, но не имѣетъ возбудительнаго дѣйствія на половыя части, если въ немъ не находится въ излишествѣ ванили, корицы, гвоздики или шафрана, которые прибавляются къ шоколаду для удобнѣйшаго его сваренія въ желудкѣ. Для небогатыхъ людей и слабыхъ грудью, питательный шоколадъ можно употреблять изъ разныхъ крупъ, особенно рисовыхъ, перловыхъ съ исландскимъ мхомъ, и для слабыхъ золотушныхъ дѣтей изъ дубовыхъ желудей, поджариваемыхъ наподобіе кофейныхъ бобовъ. Частое употребленіе того и другаго шоколада производитъ накопленіе слизи въ желудкѣ и располагаетъ къ заваламъ. Продажный шоколадъ подмѣшивается иногда мукою или крахмаломъ. Подмѣсь можно открыть, варя одну часть та-

кого шоколада въ семи частяхъ воды, которую потомъ освѣтливать прибавленіемъ къ ней крѣпкаго раствора хлора; причемъ осаждается крахмалъ или мука, которые совсѣмъ можно отдѣлить процѣживаніемъ.

4) Сорбетъ (щербетъ) и мороженое, по ихъ употребленію, занимаютъ средину между пищею и питьемъ. Сорбетъ, приготовляемый изъ миндальной муки съ сахаромъ, вмѣстѣ съ водою, въ знойное время, питаетъ легко и пріятно прохлаждаетъ; въ странахъ, гдѣ нельзя сохранить на лѣто льда, онъ замѣняетъ мороженое, которое, при сильномъ охлаждающемъ дѣйствіи на разгоряченный желудокъ, можетъ причинить поносъ, тошноту, рвоту, рѣзь въ животѣ и воспаленіе *желудка*. Посему мороженое *должно* употреблять съ *осторожностію*, и то *разомъ* въ небольшомъ количествѣ — *одну-двѣ* столовыя ложки.

Кромѣ этихъ видовъ яствъ изъ сахара и зеренъ разныхъ орѣховъ, молока, муки, клея и пр. роскошь и сластолюбіе изобрѣли безконечное множество разныхъ пирожныхъ, конфектовъ, желе, киселей, бламанже и пр., которыя, при умѣренномъ ихъ употребленіи, растворяютъ слизь, очищаютъ жирный вкусъ во рту, разжижаютъ слюну и желудочный сокъ и пр.; а ѣдомыя въ излишествѣ, разстроиваютъ пищевареніе, дѣлаютъ кровь жидкою и водянистою, ослабляютъ тѣло, портятъ зубы, уничтожаютъ румяный цвѣтъ кожи и пр.

§ *133*. Наконецъ, относительно *разноваримости* пищи, здѣсь почитаемъ неизлишнимъ помѣстить примѣчательнѣйшія наблюденія американскаго врача Бьюмона надъ пищеварительною силою желудка молодаго Канадца. Эти опыты тѣмъ достовѣрнѣе, что они были произведены безъ примѣси постороннихъ вліяній, и самое пищевареніе происходило въ желудкѣ такъ-сказать передъ глазами наблюдателя.

У Сен-Мартена, послѣ раны дробью въ верхнюю и лѣвую сторону брюха, съ оторваніемъ кожи въ ладонь, поврежденіемъ реберъ и легкихъ, грудобрюшной преграды и сквознымъ разрывомъ желудка, и послѣ леченія, продолжавшагося цѣлый годъ, остался сбоку свищъ, или отверстіе до $2\frac{1}{2}$ вершковъ въ окружности, чрезъ которое пища

и питье, если ихъ не удерживали компрессомъ и повязкою, выходили вонъ изъ желудка. На другой годъ, вытянувшаяся слизистая оболочка желудка наполнила свищевое его отверзтіе и какъ бы заслонкою закрывала свищъ, дѣлая ненужными прижатіе и повязку; но эту заслонку легко можно было отодвинуть пальцемъ. Чрезъ сіе-то отверзтіе врачъ Бьюмонъ впускалъ въ желудокъ и извлекалъ изъ него разныя яства, и глазами наблюдалъ пищевареніе Сен-Мартена. Результаты этихъ опытовъ суть слѣдующіе:

Мучная пища. Отварный рисъ сваривался въ часъ, саго — въ часъ и 45 минутъ; рисовая, ячная, гречневая крупа — въ 2 часа, мягкій хлѣбъ — въ 3, а черствый въ 2 часа; легкое пирожное въ $2^1/_2$ часа.

Овощи. Сырая капуста переваривалась въ $2^1/_2$, а вареная въ 4 часа; уксусъ много способствовалъ ея сваренію; жареный картофель въ $2^1/_2$ часа, а вареный въ $3^1/_2$ ч.; вареные бобы въ $2^1/_2$ часа, вареный пустарнакъ въ 2 часа и 31 минуту.

Плоды. Кислыя, незрѣлыя и твердыя яблоки сваривались въ 2 часа 50 минутъ, а сладкія и спѣлыя, равно какъ и персики, въ $1^1/_2$ часа.

Рыба и раковины. Лососина соленая и вареная сваривалась въ 4 часа; форель вареная и жареная въ $1^1/_2$ часа; свѣжія устрицы въ 2 часа 50 минутъ, а жареныя — въ 3 часа 15 минутъ.

Домашнія птицы и дичь. Индѣйка жареная сваривалась въ $2^1/_4$ часа, а вареная въ 2 часа 35 минутъ; жареный дикій гусь въ $2^1/_3$, фрикасе изъ цыплятъ въ $2^3/_4$ часа; куры и утки домашнія вареныя или жареныя въ 4 часа, и дикія жареныя утки въ $4^1/_2$ часа.

Мясо. Маринованные рубцы и поросячьи ножки сваривались въ часъ; жареное ломтями оленье мясо въ часъ и 35-ть минутъ; жареный телячій и бараній ливеръ въ 2 часа; баранина вареная въ 3, жареная въ 3 часа 15 минутъ; молочный поросенокъ въ 2 часа; говядина свѣжая жареная въ 3 часа, нѣсколько посоленая, также жареная и вареная, въ $3^1/_4$ часа, а старая, жесткая, соленая — въ $4^1/_4$ часа; свинина, нарѣзанная ломтями, жареная — въ $3^1/_4$ часа,

послѣ уже посоленая и вареная — въ $4^1/_2$ часа, душеная — въ 3, а жареная на вертелѣ — въ $5^1/_2$ часовъ; телятина жареная — въ 4 часа, фрикасе изъ телятины — въ $4^1/_2$ ч.

Разныя приправы. Сырыя яица — въ 2 часа, печеныя — въ 2, вареныя въ смятку — въ 3, въ крутую — въ $3^1/_2$ часа; трюфли — въ 3 часа, блины — въ 2 часа 45 минутъ; молоко — въ 2 часа, масло и сыръ въ $3^1/_2$ часа, жиръ, шпекъ, сало — въ $4^1/_2$ часа, прованское масло — нѣсколько долѣе; яблочный пуддингъ — въ 3 часа, рыбій клей — въ 3 часа и 10 минутъ, а желе изъ телячьихъ ножекъ — въ полчаса.

Изъ этихъ наблюденій видно, что оленье мясо есть самое удобоваримое; что мясо домашней дичи легче переваривается, чѣмъ лѣсной; что вареная говядина и вообще мясо, вопреки общему мнѣнію врачей, удобоваримѣе жареной; что жареная телятина отнюдь не легко и не скоро переваривается. Особенно трудно переваривается масляная, жирная пища: она всегда привлекаетъ въ желудокъ желчь, которая ускоряетъ ея свариваніе, и которой обыкновенно, безъ того, въ немъ не находится.

Когда Бьюмонъ клалъ слишкомъ много пищи въ желудокъ Сен-Мартена, то желудочный сокъ послѣдняго дѣлался острымъ; Мартенъ жаловался на боль и тягость въ желудкѣ, котораго внутренняя слизисто-ворсоватая оболочка краснѣетъ, раздражается, сохнетъ, лупится, покрывается язвинками и бѣлыми прыщиками, и происходитъ нѣчто въ родѣ молошницы во рту, бывающей также при разстройствѣ желудка, причемъ появляется сухость во рту и нечистота на языкѣ, тошнота, боль и круженіе головы, сухость кожи, слабость пульса. Всѣ эти припадки легко появлялись послѣ обремененія желудка пищею, и скоро проходили отъ слабительнаго, впущеннаго въ желудокъ чрезъ свищевое отверзтіе. Добытый изъ желудка Мартена желудочный сокъ, при тихомъ, равномѣрномъ движеніи въ сосудѣ и при нагрѣваніи его до натуральной степени теплоты живаго желудка (30° Р.), также растворялъ погруженные въ него кусочки мяса, какъ и тотъ желудочный сокъ, который находился въ желудкѣ Мартена.

§ 134. Вещества, служащія приправою пищи, сами-по-себѣ почти непитательны: они раздражаютъ желудокъ и возбуждаютъ его пищеварительную силу. Большая часть изъ нихъ даже противится пресуществляющему дѣйствію нашего тѣла, и, сообщивъ вкусъ пищѣ, измѣнивъ ея запахъ и возбудивъ пищевареніе, эти вещества, сами, мало измѣнившись, испражняются низомъ.

Если приправа имѣетъ цѣлію сообщить пищѣ пріятный вкусъ, поправить, уменьшить ея рѣзкій запахъ, то она всегда позволительна и не-вредна для здоровья: вкусную пищу мы перевариваемъ скоро и хорошо, и пріятный вкусъ кушанья увеличиваетъ отдѣленіе слюны во рту, а въ брюхѣ — желудочнаго и другихъ соковъ, которые приготовляютъ желудокъ къ скорому и легкому пищеваренію. Къ сожалѣнію, приправа пищи рѣдко ограничивается этою простою и полезною цѣлію, и обыкновенно преступаетъ границы своего назначенія: вкусъ нашъ постепенно притупляется простою и здоровою пищею, и для своего возбужденія требуетъ кушанья, сильнѣе и крѣпче приправленнаго. Слѣдствіемъ такого безпрерывно увеличиваемаго возбужденія желудка бываютъ различныя его болѣзни: медленное воспаленіе, черная кровавая рвота, отвердѣніе, ракъ, размягченіе желудка, подобные же недуги печени и кишекъ, которые составляютъ причину мучительной жизни и преждевременной смерти. Притомъ, усиленное кровообращеніе, умноженныя отдѣленія, возбужденное дѣйствіе всѣхъ органовъ, разгорячeніе и пр. и безъ болѣзней, ускоряютъ, а чрезъ то и сокращаютъ теченіе нашей жизни, по общему закону: чѣмъ быстрѣе движеніе, тѣмъ скорѣе оно протекаетъ извѣстное пространство.

Посему, сообразивъ великій вредъ и малую пользу, происходящія отъ различныхъ приправъ пищи, мы рѣшительно совѣтуемъ всѣмъ нашимъ читателямъ съ изысканнымъ, утонченнымъ и испорченнымъ (физическимъ) вкусомъ, вмѣсто того, чтобы безпрестанно изобрѣтать болѣе и болѣе раздражающую, сильно приправленную пищу, ограничиваться простыми, здоровыми, немногими блюдами, приправляя ихъ домашними огородными веществами. Это есть

вѣрнѣйшее средство сохранить до глубокой старости въ цѣлости и силѣ пищеварительные органы. Мы и безъ того подвержены безчисленному множеству непредвидимыхъ вредныхъ влiянiй, въ корнѣ подтачивающихъ нашу хилую жизнь: для чего же еще намъ самимъ ускорять ея быстрое теченiе? Не лучше ли, вмѣсто того, чтобы предаваться своему вкусу, не смотря на его испорченность, стараться его ограничить и дать ему натуральное направленiе? Натура опредѣлила границы нашимъ потребностямъ: почему же мы не ограничимъ нашихъ вкусовъ, желанiй, прихотей?

Аппетитъ или позывъ на ѣду есть всегда лучшая приправа, здоровая, простая, постоянно-вѣрная; по утонченности нынѣшняго поваренпаго искусства насъ безпрестанно обманываютъ, и *притомъ, что всего хуже, на-счетъ нашего здоровья. Наши предки*, крѣпкiе тѣломъ и здоровые духомъ, не имѣли нашихъ искусственныхъ нуждъ, но, слѣдуя закону природы, употребляли простую и здоровую пищу; они не знали этого множества, этого разнообразiя приправъ и кухонной роскоши, которыя насильственно возбуждаютъ нашъ аппетитъ, измѣняютъ и портятъ вкусъ, разстроиваютъ пищеваренiе и сокращаютъ жизнь. Въ каждомъ изысканномъ, сложномъ, роскошномъ обѣдѣ врачъ-философъ видитъ предателя, который, нѣжа и лаская чувства пирующихъ, коварно приготовляетъ для нихъ подагру, каменную и водяную болѣзнь, ипохондрiю, разстройство пищеваренiя, лихорадки, завалы внутренностей и пр.

Нынѣ, *при успѣхахъ гражданственности*, *при* утонченности и разнообразiи нашихъ *нуждъ*, при частой невоздержности въ пищѣ, притупившихъ или испортившихъ чувствительность желудка, разстроившихъ правильное появленiе натуральныхъ нуждъ пищеварительныхъ органовъ — изобрѣтено множество приправъ вкусныхъ, возбуждающихъ, ароматныхъ, которыхъ раздраженiе изъ желудка простирается на весь организмъ, и особенно на мозгъ, сердце, сосуды, легкiя, почки, кожу, и пр., и приводятъ ихъ въ неправильное и насильственное волненiе. Поэтому нужно знать вещества, служащiя приправою пищи, и опредѣлить ихъ полезное, или, чаще, вредное дѣйствiе. Почти

всѣ они суть листы, цвѣты, сѣмена, плоды, корки, корни, и соки растеній, какъ то: шалфей, петрушка, розмаринъ, лавръ, тминъ, трава-заря, перецъ простой и стручковый, гвоздика, укропъ, горчица, мускатный орѣхъ, имбирь, корица, чеснокъ, лукъ, огурцы соленые и въ уксусѣ моченые, каперсы, лимонъ, шафранъ, ванилъ, трюфли, шампиньоны, круглая и длинная рѣдька, трава цикорій, зеленый виноградъ, уксусъ; изъ животнаго царства разная соленая и маринованная рыба, селедки, анчоусы и пр., а изъ минеральнаго царства—поваренная соль. Кромѣ того, для сообщенія пищѣ легковаримости и пріятнаго вкуса, употребляются коровье и выжатыя масла̀, жиръ, сыръ, сливки, сметана, медъ, сахаръ, и пр., которые умягчаютъ жесткую, притупляютъ острую и ѣдкую пищу, поправляютъ ея вкусъ, и дѣлаютъ ее легковаримою: но для этого они должны быть свѣжи, не подмѣшаны и употреблены въ умѣренномъ количествѣ; горькія же, промзглыя, нечистыя масла̀ и жиръ, острый сыръ, слишкомъ жирныя сливки портятъ желудочный сокъ и легко разстроиваютъ пищевареніе. Хозяйка дома должна непремѣнно строго смотрѣть въ кухнѣ за этими приправами, равно и за посудою, въ которой онѣ сберегаются: безпричинная рѣзь въ животѣ, поносъ, тошнота, рвота и пр. часто зависятъ отъ содержанія въ жирѣ, маслѣ и пр. частицъ мѣди, которой окись очень легко растворяется въ соленомъ маслѣ, прогоркломъ жирѣ и пр.

Изъ всѣхъ приправъ самая употребительная и наименѣе вредная — есть сахаръ, который самъ-по-себѣ питателенъ и способствуетъ сваренію всякой другой, съ нимъ смѣшиваемой, пищи, особенно слизистой, мякотной, кисловатой, творогообразной. Сахаръ, хорошо очищенный (рафинадъ), легко сваривается въ желудкѣ почти безъ всякаго остатка; и потому люди, много употребляющіе сахару, имѣютъ рѣдкое испражненіе низомъ, отчего и думаютъ, что будто сахаръ сжимаетъ кишки и располагаетъ къ запору, тогда-какъ ихъ мнимый запоръ происходитъ отъ недостатка каловыхъ испражненій; но сахаръ, въ соединеніи съ другою пищею, не имѣетъ этой невыгоды и не мѣшаетъ правильнымъ испражненіямъ на низъ. Сахаръ сырой, въ видѣ

клейкаго, сухаго песку, переваривается трудно и причиняетъ поносъ; это происходитъ отъ примѣси къ нему постороннихъ веществъ. Сахаръ, неочищенный до такой степени, до какой онъ доводится у насъ, но только въ изломѣ твердый, единообразный и блестящій, уже довольно хорошъ, и, не смотря на свою желтизну, онъ неменѣе вкусенъ, какъ и очень бѣлый. Нечистый сахарный песокъ вреденъ, и его-то, равно какъ и медъ, употребляютъ для приготовленія сироповъ, вообще вязкихъ и жидкихъ, при маломъ жарѣ приходящихъ въ броженіе и неспособныхъ къ сохраненію на долгое время. Хорошій сиропъ долженъ быть прозраченъ и легко образовывать кристаллы. — Сахаръ, неумѣренно употребляемый, особенно дѣтьми въ видѣ пищи, не доставляетъ прочнаго питательнаго сока, и такіе люди получаютъ жидкую кровь, расположеніе къ цынгѣ и золотухѣ, порчѣ зубовъ, водяной болѣзни и пр.

Поваренная соль есть самая здоровая приправа, предназначенная для того самою природою. Соль съ жадностію употребляютъ даже животныя, особенно травоядныя, и ежедневное ея употребленіе, какъ и хлѣба, не наскучитъ— лучшее доказательство того, что она необходима для нашего пищеваренія. Соль возбуждаетъ отдѣленіе слюни и соковъ въ пищеварительныхъ органахъ, растворяетъ желудочную слизь, и чрезъ то пролагаетъ дорогу дѣйствію на пищу другихъ соковъ. Дѣйствуя особенно на печень, соль умножаетъ отдѣленіе желчи, вмѣстѣ съ нею сообщаетъ пищѣ въ кишкахъ щелочное качество, слабитъ низомъ и возбуждаетъ жажду. По такому дѣйствію и по непріятному вкусу соли, мы не можемъ ее употреблять въ излишествѣ. Соль есть также превосходное средство для сбереженія отъ порчи разной пищи. Распознаваніе подмѣси соли принадлежитъ къ медицинской полиціи.

Между растеніями, служащими приправою пищи, многія имѣютъ такой острый, проницательный вкусъ, что трудно повѣрить, какъ могутъ люди употреблять ихъ въ такомъ множествѣ почти ежедневно и приводить въ соприкосновеніе съ нѣжною и чувствительною слизистою оболочкою желуд-

ка! Таковы суть: горчица, перецъ, хрѣнъ, рѣдька и пр. Вовсе неудивительно, если такіе записные любители приправъ со временемъ постепенно должны увеличивать ихъ количество для возбужденія надлежащей дѣятельности въ желудкѣ, который необходимо преждевременно изнемогаетъ. Притомъ природа, желая защитить нѣжную оболочку желудка отъ острыхъ пряностей, увеличиваетъ въ ней отдѣленіе слизи; и потому пряно-острыя приправы, съ одной стороны, напрягая, ослабляютъ желудокъ, а съ другой производятъ накопленіе слизи. Всѣ эти пагубныя перемѣны происходятъ въ желудкѣ безъ нашего вѣдома, между-тѣмъ-какъ пріятное чувство холода, теплоты и усиленнаго позыва на ѣду, послѣ употребленія пряныхъ приправъ, явственно отзываются въ головѣ и заставляютъ записнаго ѣдока употреблять пряныя приправы въ большомъ количествѣ. Хрѣнъ, горчица съ уксусомъ, лукъ, чеснокъ, и пр.. даже на толстую кожу подошвъ дѣйствуютъ раздражительно, а на другихъ мѣстахъ наружной кожи производятъ и пузыри: во сколько же разъ должно быть сильнѣе ихъ дѣйствіе на нѣжную, слизистую оболочку желудка? Справедливость такого замѣчанія подтверждаютъ опыты прошедшихъ временъ и ежедневныя наблюденія. Врачи видятъ безчисленное множество страдальцевъ отъ разгорячительной, ароматно-пряной, острой пищи; всѣ они знаютъ источникъ своего страданія, и между-тѣмъ не могутъ отказать себѣ въ ежедневномъ употребленіи редиски, перца, горчицы, соленаго, остраго сыра, корицы, гвоздики, трюфлей, шампиньоновъ, соленыхъ грибовъ, селедки, икры, и пр.

Многіе изъ нашихъ читателей, которые привыкли къ извѣстнымъ пряностямъ и употребляютъ ихъ уже нѣсколько лѣтъ, безъ особенно-примѣтнаго вреда, вѣроятно, усомнятся въ справедливости нашихъ замѣчаній о вредоносности приправъ; но мы напомнимъ имъ, что вредное дѣйствіе приправъ и пряностей оказывается не чрезъ недѣлю, или мѣсяцъ, но въ теченіе нѣсколькихъ лѣтъ. Правда, въ началѣ употребленія пряностей, здоровое тѣло и крѣпкій желудокъ непримѣтно возстановляютъ равновѣсіе, нарушаемое употребленіемъ приправъ, которыя, возбужденіемъ излишняго

аппетита, непримѣтно увлекаютъ къ невоздержности; но за то подъ старость, и особенно въ самой старости, до которой однако, записной любитель изысканныхъ, пряныхъ блюдъ рѣдко достигаетъ, за всѣ эти насильственныя продѣлки съ желудкомъ нашимъ мы дорого платимся разными страданіями, болѣзнями и преждевременною смертію. Раздраженіе, производимое пряною пищею, дѣлается наконецъ постояннымъ и возбуждаетъ неправильный аппетитъ и упорную жажду; развивается скрытное воспаленіе слизистой оболочки желудка, пищевареніе происходитъ медленно и тягостно, появляются послѣ обѣда частыя отрыжки, а потомъ всякій разъ, когда желудокъ обремененъ излишнею пищею; въ это время развиваются разныя поврежденія пищеварительныхъ органовъ.

Слѣдственно, употребленіе пряныхъ средствъ вредно; но оно и ненужно. Въ послѣднемъ отношеніи надобно взглянуть на простолюдина, питающагося простою пищею: онъ не знаетъ нашихъ приправъ; ѣстъ что случится, сколько хочется и когда у него появляется аппетитъ; а позывъ на ѣду онъ чувствуетъ тогда, когда тѣлесною работою у него израсходовалась извѣстная доля его соковъ, которую онъ долженъ вознаградить; и такъ-какъ крестьянинъ не употребляетъ никакихъ возбудительныхъ приправъ, то его позывъ на ѣду продолжается не долѣе, какъ до надлежащаго подкрѣпленія его тѣла. Чистый, сельскій воздухъ, возбуждая его аппетитъ, способствуетъ и превращенію въ кровь питательныхъ соковъ; зато онъ и не знаетъ искусственныхъ болѣзней, которыя такъ часто посѣщаютъ роскошныхъ городскихъ жителей. Но изнѣженный горожанинъ, лѣнивый, праздный, дышущій нечистымъ, испорченнымъ воздухомъ, неимѣющій тѣлеснаго движенія, преданный скукѣ и часто распутству, не израсходываетъ надлежащимъ образомъ своихъ соковъ, и потому у него въ опредѣленное время не появлетея аппетитъ, какъ признакъ потери соковъ и потребности ихъ вознаградить. Здѣсь, вмѣсто того, чтобы слѣдовать благодѣтельному указанію натуры и обождать, пока произвольно явится аппетитъ, или ускорить его появленіе движеніемъ, прогулкою на чистомъ воздухѣ, — горо-

жанинъ искусственно возбуждаетъ позывъ на ѣду, который заставляетъ его ѣсть не во-время и болѣе нужнаго, а желудокъ его принуждаетъ варить также не во-время, и притомъ и излишекъ съѣденной пищи, и слѣдствіемъ всего этого бываетъ худо-приготовленный питательный сокъ, слабость желудка и безполезное излишество соковъ, которые, въ свою очередь, причиняютъ множество другихъ болѣзней, и все это оттого, что изнѣженный горожанинъ, не раздѣляя трудовъ поселянина, хочетъ однако пользоваться его выгодами.

—

IV. Дѣйствіе пищи на тѣлосложеніе.

§ 135. Пища начинаетъ дѣйствовать на тѣло наше съ той минуты, какъ она попала въ ротъ и потомъ проникла въ желудокъ. Это доказывается тѣмъ, что голодный человѣкъ, проглотивъ первый кусокъ, теряетъ непріятное чувство голода, вмѣсто котораго появляется пріятное самодовольствіе и ощущеніе сладостнаго благосостоянія и тѣлесной крѣпости. Это ощущеніе не происходитъ отъ дѣйствительнаго вознагражденія потери соковъ, потому-что теперь пищеварительные органы изъ поглощенной пищи еще не выработали питательнаго сока, а тѣмъ менѣе послѣдняя не попала еще въ массу крови. Но здѣсь явно должно предложить сочувствіе пищеваренія со всѣмъ тѣломъ и лучеобразное дѣйствіе чувствительности желудка, быстро сообщающей впечатлѣнія его всѣмъ органамъ. Не смотря однако на то, это первое дѣйствіе пищи не вознаградило бы потери соковъ, если бы съѣденная пища тутъ же была извергнута вонъ изъ желудка; и если голодъ умолкаетъ послѣ поглощенія перваго куска, то это дѣлается, такъ сказать, въ надеждѣ нашего тѣла на полное его удовлетвореніе сытною пищею. О перемѣнѣ, которой подвергается пища во всемъ пищеварительномъ каналѣ, мы говорили уже въ своемъ мѣстѣ. Здѣсь мы разсмотримъ дѣйствіе недостаточнаго, умѣреннаго

и излишняго употребленія пищи, также и разныхъ ея видовъ.

Воздержаніе отъ пищи можетъ быть совершенное и несовершенное, послѣдовать въ здоровомъ и болѣзненномъ состояніи человѣка. Совершенное воздержаніе и въ здоровомъ состояніи не можетъ быть продолжительно. Потребность пищи выражается чувствомъ голода, удовлетвореніе котораго производится ѣдою; вознагражденіе потери сока лёгкихъ — посредствомъ всасыванія изъ сыраго воздуха и вдыханія паровъ, кожи — изъ воздуха и воды, во время нахожденія человѣка въ питательной ваннѣ, и нижней части кишекъ, — при употребленіи питательныхъ клистировъ, — слишкомъ недостаточно. При значительной тратѣ соковъ *усиленными отдѣленіями и испражненіями*, какъ-то: послѣ *умноженной испарины изъ легкихъ и кожи*, обильнаго испражненія мочи, послѣ поноса, потери сѣмени, кровотеченія и кровопусканія, продолжительнаго умственнаго занятія и тѣлеснаго упражненія, голодъ, какъ внутренній голосъ натуры, требующій вознагражденія истраченныхъ соковъ, чувствуется сильно и требуетъ обильной и питательной пищи. Юношескій возрастъ, крѣпкое тѣлосложеніе и дѣятельный образъ жизни наиболѣе израсходываютъ питательныхъ соковъ, и потому чаще и сильнѣе возбуждаютъ голодъ; такіе люди менѣе всякихъ другихъ способны къ воздержанію отъ пищи, и у нихъ-то появляются слѣдствія голода во всемъ ужасѣ: блѣдное, впалое, безжизненное, какъ у трупа, лицо; дикіе, блестящіе глаза; сухая и жесткая кожа; сухое и горячее дыханіе съ трупнымъ запахомъ; мучительная, грызущая боль подъ ложечкою; совершенный недостатокъ жизненной полноты (животнаго пара), и оттого явственность на тѣлѣ костныхъ впадинъ и возвышеній; всасываніе собственнаго жира въ тѣлѣ, и оттого быстрое похудѣніе; горячка, воспаленіе желудка, мозга, жестокій бредъ, чрезвычайная слабость, безчувствіе, кровотеченіе и пр., — все это происходитъ даже послѣ трехдневнаго совершеннаго воздержанія отъ пищи и питья. Старики, по медленности вообще ихъ органическихъ дѣйствій, и въ особенности по упадку питанія, долго могутъ терпѣть голодъ, но не такъ

долго юноши, а еще менѣе маленькія дѣти, по противоположному состоянію ихъ тѣла.

Воздержаніе отъ извѣстной пищи въ здоровомъ состояніи — постъ, — дѣйствуетъ на тѣло различно, смотря по роду пищи, въ которой человѣкъ себѣ отказываетъ, но всегда сильно; и безъ увеличенія можно сказать, что исключительнымъ употребленіемъ одной какой-либо пищи, въ продолженіе значительнаго времени, можно измѣнить не только характеръ, умственныя способности, но и самое тѣлосложеніе и наружность человѣка, особенно молодаго, здороваго, дѣятельнаго, у котораго матеріяльныя перемѣны происходятъ быстро и правильно. О разности дѣйствія животной и растительной пищи уже упомянуто выше; оно явственно выказывается надъ плотоядными, сильными и свирѣпыми, и травоядными, слабыми и смирными животными. Человѣкъ, кормящійся исключительно животною пищею и употребляющій спиртные напитки, имѣетъ плотное и крѣпкое тѣло, быстрое кровообращеніе, возвышенную температуру, значительную мышечную силу, воинственный характеръ, обуреваемый сильными страстями; противоположно дѣйствуетъ исключительная пища растительная, рыбная и молочная. Святые отцы нашей Церкви, древніе мудрые законодатели, начальники различныхъ религіозныхъ сектъ понимали эту разность въ дѣйствіи пищи, и на ней основали разные посты, при назначеніи которыхъ они, кажется, имѣли въ виду нравственность человѣка, сообразно главнѣйшимъ догматамъ Религіи, его тѣлесное здоровье и физическое благосостояніе земли. Въ первомъ отношеніи наша религія учредила посты предъ важнѣйшими ея праздниками, для того, чтобы, усмиривъ бурное стремленіе страстей, облегчить намъ исполненіе христіанскихъ обязанностей и погрузить насъ въ мысленное созерцаніе величкости воспоминаемаго ею происшествія. Во второмъ отношеніи, постъ дѣйствительно улучшаетъ состояніе нашего здоровья, доставляя время и случай пищеварительнымъ органамъ успокоиться и отдохнуть отъ употребленія мясной пищи и спиртныхъ напитковъ, очищая ихъ отъ нечистотъ и предотвращая новое накопленіе излишнихъ пищевыхъ остатковъ,

уменьшая избытокъ и разгорячительное дѣйствіе крови, и чрезъ то отвращая множество различныхъ болѣзней. Въ послѣднемъ отношеніи, святые отцы и законодатели имѣли, кажется, цѣлію сбереженіе самыхъ животныхъ, запрещая употребленіе ихъ мяса, особенно въ то время, когда они зараждаютъ своихъ дѣтенышей. Филипповъ постъ, кромѣ религіознаго значенія, по своему положенію предъ Рождествомъ Христовымъ, предохраняетъ отъ воспалительныхъ зимнихъ болѣзней. Великій-постъ, строгостію и продолжительностію ослабляя тѣло и обуздывая страсти, облегчаетъ человѣка въ принесеніи покаянія, по разговѣньи возвышаетъ цѣну наслажденія мясной пищи и даетъ возможность животнымъ, особенно теплыхъ странъ, выплодить своихъ дѣтей. Посты Петровъ и Спасовъ весьма полезны тѣмъ, что много способствуютъ къ перенесенію лѣтняго жара; ибо человѣкъ, питающійся растительною пищею и рыбою, мало развиваетъ внутренней теплоты. Соблюденіе постовъ по средамъ и пятницамъ пріятно разнообразитъ пищу, ограничиваетъ сгущеніе крови, способствуетъ къ очищенію желудка и даетъ время отдохнуть пищеварительнымъ органамъ. Но во всѣхъ сихъ случаяхъ постъ нужно соблюдать не только по качеству, но и по количеству пищи: нужно ѣсть не только постную пищу, но и въ умѣренномъ количествѣ; роскошные постные обѣды не только не выполняютъ въ религіозномъ и діететическомъ отношеніи цѣль поста, но, напротивъ того, причиняютъ еще значительный вредъ.

Описаніе принужденнаго воздержанія отъ пищи, въ здоровомъ состояніи, и народнаго голода сюда не принадлежитъ; то и другое влечетъ за собою страшныя эпидеміи болѣзней и смертность. Но воздержность въ болѣзненномъ состояніи содержится иначе: тутъ благодѣтельная натура, зная весь вредъ, который можемъ мы, больные, причинить себѣ, употребляя пищу во время болѣзни, не только отнимаетъ у больнаго человѣка позывъ на ѣду, но и поселяетъ въ немъ отвращеніе отъ пищи, особенно мясной; этою одною мѣрою природа замѣняетъ для каждаго изъ насъ опытность и свѣдѣнія врача, и простаго поселянина, въ его болѣзни, учитъ воздержанію и діетѣ, какъ основанію при ле-

ченіи острыхъ недуговъ (лихорадокъ, горячекъ, воспаленій и пр.); слѣдовать такому указанію натуры есть главное искусство врача и благоразуміе больнаго. Но и въ хроническихъ болѣзняхъ пищеварительныхъ органовъ, воздержаніе отъ пищи бываетъ продолжительное, не причиняя смерти; это особенно замѣчается при ракѣ, съуженіи и отвердѣніи пищеваго горла, желудка, кишекъ. Въ нѣкоторыхъ нервныхъ болѣзняхъ, больные не ѣдятъ въ теченіе нѣсколькихъ дней, недѣль, мѣсяцевъ и даже года, и въ такихъ случаяхъ видна чадолюбивая прозорливость природы: она посылаетъ несчастнымъ и страждущимъ сонъ, въ которомъ наименѣе израсходываются питательные соки, между-тѣмъ какъ самое питаніе происходитъ гораздо лучше, чѣмъ во время блѣнія, а позывъ на ѣду почти замираетъ. Будучи мальчикомъ 11 лѣтъ, авторъ, по нѣкоторымъ обстоятельствамъ, въ дорогѣ долженъ былъ терпѣть голодъ въ теченіе двухъ дней; во все это время, онъ, по побужденію натуры, спалъ почти безпробудно и, не смотря па живость аппетита въ дѣтскія лѣта и частое его появленіе, почти не чувствовалъ голода. По этой же причинѣ нѣкоторыя животныя проводятъ безъ вреда цѣлую зиму во снѣ.

Истерическія женщины очень долго могутъ оставаться безъ пищи, проводя все это время въ тѣлесномъ и душевномъ бездѣйствіи; то же почти замѣчается и надъ рудокопами, по несчастію, погребенными подъ глыбою обрушившейся на нихъ земли, гдѣ они, не имѣя никакого движенія, дышатъ, и то съ трудомъ, нечистымъ воздухомъ, мало способнымъ къ возбужденію крови и аппетита, долго могутъ оставаться безъ пищи, покуда ихъ оттуда не выкапываютъ живыми чрезъ нѣсколько дней.

Умѣренное употребленіе пищи чрезвычайно полезно для нашего здоровья; подъ именемъ «воздержности» его справедливо похваляютъ философы и моралисты всѣхъ вѣковъ и народовъ. Воздержный человѣкъ не обременитъ своего желудка и не засоритъ его излишними несварившимися остатками отъ пищеваренія; всѣ дѣйствія его тѣла происходятъ правильно и неослабно. Воздержность усовершенствуетъ плотоуподобленіе, т. е. пресуществленіе пищи въ

наше тѣло, и ускоряетъ промежуточное всасываніе, совершающееся на каждой точкѣ нашего тѣла, и потому діета, легко соблюдаемая по недостатку аппетита, бываетъ такъ дѣйствительна въ разныхъ болѣзняхъ; кромѣ того, діета въ болѣзняхъ, избавляя тѣло отъ новаго прилитія въ кровь питательнаго сока, и заставляя больнаго питаться прежнею кровію, предотвращаетъ полнокровіе и новое раздраженіе больныхъ органовъ.

При употребленіи пищи въ излишествѣ, слѣдствія бываютъ двояки, смотря по тому, временная ли это невоздержность (послѣ роскошнаго завтрака, обѣда, ужина), или привычная (у обжоръ). Въ первомъ случаѣ, пищевареніе происходитъ съ трудомъ, и объѣвшійся чувствуетъ тягость въ брюхѣ, полноту, отрыжку, лѣнь во всемъ тѣлѣ, усталость, зѣвоту и наклонность ко сну; или же пища вовсе не можетъ перевариться въ желудкѣ и причиняетъ боль въ животѣ, тошноту, рвоту, поносъ и лихорадку. Во второмъ случаѣ, у прожоръ, не отъ болѣзни, происходитъ особенное тѣлосложеніе: не смотря на то, что они съѣдаютъ много пищи, она переваривается надлежащимъ образомъ у нихъ только въ маломъ количествѣ, остальная же испражняется низомъ почти несваренною. Между-тѣмъ извѣстно, что только та пища питаетъ, которая сваривается, а не та, которую мы съѣли; и потому такіе люди бываютъ тощи, испражненіе низомъ у нихъ происходитъ обильное, а излишество пищи разстроиваетъ желудокъ и кишки, причиняетъ въ нихъ раздраженіе, разныя болѣзни, особенно подагру. У другихъ же записныхъ ѣдоковъ пищевареніе происходитъ дѣятельно, много всасывается питательнаго сока и откладывается въ рыхлую клѣтчатую плеву въ видѣ жира,— производя тучность тѣла, располагая къ пострѣлу, къ внутреннимъ приливамъ крови, разрыву сердца и пр. У тучныхъ людей промежуточное всасываніе происходитъ слабо и медленно, воспаленія разрѣшаются трудно, а діета на нихъ дѣйствуетъ мало; ибо накопившійся въ клѣтчатой плевѣ жиръ замѣняетъ дѣйствіе неупотребляемой жирнымъ человѣкомъ пищи. Поэтому жирные старики рѣдко выздоравливаютъ отъ воспаленія въ груди или брюхѣ, и у нихъ-то

легко появляется поверхностное помертвѣніе въ видѣ пролежней на лопаткахъ, крестцѣ.

Пища, кромѣ своего излишества или недостатка, оказываетъ на насъ различное дѣйствіе и въ другихъ отношеніяхъ. Мы уже говорили о разности дѣйствія растительной и животной пищи. Кромѣ того, пища, подобно лекарствамъ, дѣйствуетъ различно: 1) мгновенно и кратковременно по вхожденіи ея въ желудокъ, и 2) постоянно и продолжительно. Первое дѣйствіе пищи оказывается во время ея варенія въ желудкѣ, и еще спустя нѣсколько часовъ послѣ онаго въ каждомъ главномъ органѣ; а второе обнаруживается внутреннимъ измѣненіемъ тѣлосложенія. Впрочемъ, въ обыкновенномъ быту жизни, дѣйствіе самой простой и однообразной пищи измѣняется множествомъ постороннихъ вліяній и приправъ (солью, уксусомъ, горчицею, виномъ и пр.), и тѣлосложеніемъ человѣка до того, что невозможно съ точностію опредѣлить, чему должно приписать извѣстное послѣдствіе ѣды: пищѣ ли, ея приправѣ, или собственно тому, кто ѣлъ. Вообще, питательныя вещества, кромѣ питанія, дѣйствуютъ, сверхъ того, прохлаждая и ослабляя, или разгорячая и укрѣпляя наше тѣло, либо же производятъ въ немъ слабость. Первое дѣйствіе принадлежитъ вообще пищѣ растительнаго, второе — животнаго, а третье нѣкоторымъ произведеніямъ того и другаго царства. Въ особенности же, въ питательныхъ веществахъ различаютъ слѣдующія различныя дѣйствія: 1) прохлаждающее и разрѣшающее мокроты, но, при неумѣренномъ употребленіи, скопляющее вязкія влаги и слизь; сюда принадлажатъ различные плоды и растительныя кислоты; 2) пища, производящая слабость частей, разслабляющая ихъ напряженіе, обволакивающая; такъ дѣйствуютъ питательныя вещества, содержащія слизь, выжатыя масла̀, коровье масло, жиръ, молоко, студень, мясо молодыхъ животныхъ; 3) умѣренно-питательная и горячительная пища; такъ дѣйствуютъ всѣ хлѣбныя зерна, стручковый овощъ, содержащій въ себѣ крахмалъ и бѣлковое начало; 4) сильно-питательная и горячительная пища; это есть животная, содержащая въ себѣ

волокнистое начало или осмазомъ: говядина, разная дичь и коренная рыба.

НАПИТКИ.

§ 136. Извѣстнѣйшіе напитки суть: вода, квасъ, цидръ, уксусъ и разныя кислоты; пиво, вино виноградное и хлѣбное, спиртные и водянистые растворы сахара, сиропа, кислотъ, разныя наливки, какъ-то: чая, кофе и проч.

Вода и водяные напитки.

§ 137. Необыкновенно огромное количество и повсемственность распространенія воды на землѣ, доказываютъ обширность ея назначенія въ природѣ. И точно, нѣтъ ни одного дѣйствія ни въ растеніяхъ, ни въ животныхъ, ни даже въ минеральномъ царствѣ, которое бы не посредствовалось водою, хотя ея участіе иногда и непримѣтно въ благородныхъ дѣйствіяхъ человѣка (въ мышленіи), въ образованіи металловъ. Безъ воды скоро бы остановилась вся разнообразная машина жизни, какъ это мы видимъ въ неурожаи отъ засухи и въ безплодности песчаныхъ степей, и какъ это замѣчается при воспящении прохода крови въ какой-либо части, по причинѣ заращенія или окостенѣнія кровянаго сосуда: членъ тѣла, неоживляемый приливомъ крови, худѣетъ, увядаетъ и сохнетъ; ибо кровь въ животномъ тѣлѣ имѣетъ одинаковое назначеніе съ водою на землѣ.

Вода есть самый обыкновенный, легкій и пріятный напитокъ, назначенный для того самою природою, удобно вездѣ находимый растеніемъ и животнымъ. Она способствуетъ раствору пищи и легко возбуждаетъ желудокъ воздухомъ и солями, которыя всегда въ ней содержатся въ извѣстномъ количествѣ; она необходимо нужна для вознагражденія жидкостей въ нашемъ тѣлѣ, безпрестанно израсходывающихся на отдѣленіе мочи, пота, испарины и проч.

Какъ натуральное питье, вода утоляетъ жажду скоро и въ жаждущемъ производитъ чувство особеннаго благосостоянія; въ этомъ отношеніи ее не можетъ замѣнить никакой искусственный напитокъ; она совершенно удовлетворяетъ всѣмъ нашимъ нуждамъ, хотя люди, жаждущіе новыхъ ощущеній, перемѣнъ, разнообразія и всего того, что съ трудностію получить можно, выдумываютъ множество мнимыхъ нуждъ, которыя привычка дѣлаетъ наконецъ необходимыми. Человѣкъ, исключительно употребляющій одну только воду, не только не имѣетъ нужды ни въ какомъ другомъ напиткѣ, но доживаетъ до глубокой старости и избѣгаетъ множества болѣзней, къ которымъ располагаетъ привычное употребленіе спиртныхъ и другихъ напитковъ.

Не смотря на это, люди всѣхъ сословій, въ нынѣшнемъ ихъ образѣ жизни, породившемъ множество привычекъ и нуждъ, не могутъ довольствоваться одною водою, не разстроивъ, по ихъ мнѣнію, своего здоровья; но это есть чистая уловка, подъ личиною которой мы хотимъ сокрыть свои слабости и привычку къ разнымъ напиткамъ Натура, сотворивъ воду въ чистомъ видѣ и вселивъ въ каждаго изъ насъ жажду къ ней, явно назначила ее для нашего употребленія, и нѣтъ человѣка который бы, въ здоровомъ состояніи его тѣла, имѣлъ отвращеніе отъ воды. Но та же природа сокрыла отъ насъ вино, спиртъ и кислоты, и предлагаетъ намъ ихъ только въ безвредномъ, разжиженномъ состояніи въ разныхъ своихъ произведеніяхъ, предвидя вредъ, который можетъ человѣкъ причинить себѣ, употребляя ихъ въ чистомъ состояніи; и много находится людей, которыхъ желудки не могутъ переносить ни вина, ни спирта, даже въ маломъ количествѣ и въ разведенномъ состояніи. Поэтому даже вдругъ неосторожно прекращая употребленіе вина, и замѣняя его водою, мы не подвергаемъ здоровья нашего болѣзни, но выводимъ наше тѣло изъ его насильственнаго, привычнаго состоянія.

§ 138. Вода, въ ея натуральномъ видѣ, есть чистая и прозрачная жидкость, неимѣющая ни вкуса, ни запаха. Въ химическомъ отношеніи, во ста частяхъ, вода содержитъ 88 частей кислорода и 12 водорода; кромѣ того, въ ней

всегда находится немного атмосфернаго воздуха и весьма мало солей, отъ которыхъ она легко очищается кипяченіемъ. Но отварная или перегнанная, лишенная воздуха вода, бываетъ на вкусъ непріятна, даже приторна, и, вѣроятно, не такъ здорова; потому воду, даже въ болѣзняхъ, лучше пить такую, какою она находится въ природѣ, т. е. чистую, прозрачную, безъ запаха и вкуса.

Вода находится въ различныхъ видахъ: вода дождевая, происшедшая отъ растаянія снѣга и льда, бываетъ очень чиста, если она стекаетъ съ некрашенныхъ крышъ домовъ, съ горъ, или протекаетъ между скалъ, по чистой, каменистой, песочной или дернистой поверхности земли; но она бываетъ только тогда пріятна на вкусъ, когда успѣетъ поглотить нѣсколько воздуха, т. е. когда она протекла нѣкоторое пространство по землѣ, или постояла въ сосудѣ. Жители у прудовъ или рѣчекъ, содержащихъ мутную воду, для питья собираютъ дождевую воду, стекающую съ крышъ домовъ и оставляютъ ее постоять нѣсколько времени на воздухѣ, въ открытомъ и широкомъ сосудѣ. Дождевая вода много походитъ на перегнанную; особенно бываетъ чиста та дождевая вода, которая собирается въ срединѣ паденія дождя, очистившаго воздухъ отъ пыли и насѣкомыхъ. Вода ручейная, истекающая изъ гранитной горы, льющаяся по песчаному грунту земли, есть самая здоровая. Вода рѣки, выходящей изъ болота, текущей по глинистой, пахотной почвѣ земли, вода многорыбнаго озера и пруда, въ которомъ мочатъ ленъ, коноплю, на берегу устроены разныя фабрики, помѣщены скотскіе заводы, — негодна для питья людей. Вода колодезная и ключевая часто содержитъ въ излишествѣ растворенными соли, и оттого бываетъ соленая, горькая, жесткая; она имѣетъ очень мало воздуха, особенно въ крытыхъ колодезяхъ, откуда ее достаютъ посредствомъ черпанья ведрами, а не качанья помощію насосовъ; такую колодезную воду, прежде употребленія ея въ питье и пищу, нужно выставлять на воздухъ въ открытыхъ, широкихъ ушатахъ.

§ 139. Вода не требуетъ никакого приготовленія. Отварная вода не пріятна на вкусъ и скоро противѣетъ.

Нельзя похвалить поступки тѣхъ врачей, которые своимъ больнымъ совѣтуютъ употреблять отварную воду: здѣсь главное дѣло температура воды, а водѣ можно сообщить нужную степень теплоты, содержа ее завременно въ теплой комнатѣ; отварная же вода, потерявъ свой воздухъ во время кипѣнія, не оживляетъ желудка и не освѣжаетъ самаго больнаго.

§ 140. Вода подвергается различному измѣненію и порчѣ. Многія страны извѣстны нездоровостью ихъ воды, которая, по содержанію въ излишествѣ различныхъ солей, у непривыкшаго человѣка причиняетъ поносъ или запоръ; послѣднее дѣйствіе производитъ вода, содержащая ѣдкую известь и желѣзо. Ключи, вытекающіе изъ флецовыхъ горъ и известковыхъ холмовъ, вообще, и бо́льшая часть колодцевъ, содержатъ такую воду. Случайно помутившуюся воду легко можно очистить, давъ ей время отстояться или процѣдивъ сквозь слабо-рыхлый камень. Послѣдній способъ очищенія воды особенно употребителенъ въ С. Петербургѣ, гдѣ выдуманы для этого множество водочистительныхъ машинъ. Стоячая, желтая вода, содержащая въ растворѣ и броженіи множество растеній и животныхъ, кромѣ мутности, имѣетъ тяжелый, болотный, вонючій запахъ, вообще вредна, и можетъ быть употреблена въ пищу и питье только въ крайности, и то послѣ предварительнаго ея очищенія посредствомъ мелкаго песка и угольнаго порошка; кромѣ того, подобную воду нужно смѣшивать съ небольшимъ количествомъ уксуса, лимоннаго сока, кремортартара, вина или спирта. Наконецъ вода можетъ быть и отравлена умышленно или неосторожно: такъ иногда, въ военное время, непріятель бросаетъ въ колодцы мышьякъ, или разбиваются на рѣкѣ судна съ мышьякомъ; вода рѣки или озера, на берегу которыхъ устроены разныя фабрики, отравляетъ даже рыбу.

§ 141. Какъ пища назначена природою для утоленія голода, такъ вода для утоленія жажды, т. е. для уничтоженія чувства жара и сухости слизистой оболочки рта и всего пищеварительнаго канала. Жажда есть побужденіе натуры, могущественнѣйшее голода, во-первыхъ, потому,

что воды несравненно болѣе извергается изъ тѣла мочею, испариною, пòтомъ и каломъ, нежели сколько издерживается питательнаго сока на питаніе всего тѣла; во-вторыхъ, потому, что у жаждущаго, но не алчущаго человѣка, отдѣляется въ излишествѣ острый, ѣдкій, щелочный желудочный сокъ, который разъѣдаетъ оболочки желудка и причиняетъ мучительнѣйшія боли; и это происходитъ тѣмъ сильнѣе и быстрѣе, что условія, возбуждающія жажду (зной, сухость атмосферы, тѣлесные труды, усиленная испарина, поносъ и проч.), умножаютъ вмѣстѣ отдѣленіе желудочнаго сока и желчи, тогда-какъ причины, производящія голодъ (изъ которыхъ главнѣйшая есть холодъ), мало дѣйствуютъ на происхожденіе жажды: въ жаркое время и лѣтомъ мы часто и сильно чувствуемъ жажду, а въ холодное и зимою— голодъ. По сей-то причинѣ утоленіе жажды производитъ въ насъ живѣйшее чувство благосостоянія и происходитъ весьма скоро.

Ни одна жидкость не утоляетъ жажды такъ скоро и совершенно, какъ чистая вода и водянистые напитки: едва вода коснулась только рта и зѣва и еще не достигла желудка, какъ мы уже не чувствуемъ жажды; это происходитъ быстрѣе, чѣмъ загашеніе раскаленнаго угля, даже одно освѣженіе рта нѣсколькими каплями воды утоляетъ жажду, хотя и на короткое время.

Испитая вода въ желудкѣ растворяетъ твердую пищу и способствуетъ скорѣйшему дѣйствію желудочнаго сока, умѣряетъ остроту желчи, ускоряетъ всасываніе питательнаго сока, посредствомъ котораго, входя въ кровянистые сосуды, разжижаетъ густоту крови, увеличиваетъ ея массу и умножаетъ разныя водянистыя отдѣленія; вода, испитая въ излишествѣ, непримѣтно умножаетъ испарину, потъ, мочу. При неумѣренномъ и продолжительномъ употребленіи воды, излишекъ ея въ крови до времени уничтожается усиленіемъ этихъ отдѣленій, но потомъ увеличивается въ тѣлѣ масса жидкостей, кровь разжижается, теряетъ свой ярко-красный цвѣтъ, кожа блѣднѣетъ, разныя ткани тѣла дѣлаются слабкими, слабыми и рыхлыми; внутренняя оболочка желудка и кишекъ разслабляется и на ней накоп-

ляется много слизи. Противное происходитъ при умѣренномъ употребленіи воды: люди, пьющіе много воды, вообще бываютъ слабѣе и рыхлѣе тѣхъ, которые употребляютъ ея мало.

Температура воды имѣетъ сильное вліяніе на ея дѣйствіе. Несправедливо думаютъ, будто теплая или даже горячая вода сильнѣе утоляетъ жажду, чѣмъ холодная. Горячая вода волнуетъ кровь и ускоряетъ ея обращеніе, усиливаетъ испарину въ кожѣ до пота, уменьшаетъ массу жидкостей въ тѣлѣ, производитъ новую жажду и разслабляетъ тѣло. Гораздо дѣйствительнѣе въ такомъ случаѣ вода холодная и даже со льдомъ: во рту и въ пищеварительномъ каналѣ она поглощаетъ часть внутренней теплоты, скоро и вѣрно утоляетъ жажду, укрѣпляетъ желудокъ и кишки, уничтожаетъ расположеніе къ ослизенію, слабитъ низомъ, уменьшаетъ испарину и замедляетъ скорость кровообращенія. Сообразно сему и самая натура усилила въ насъ жажду къ холодной, а не къ теплой водѣ, которая въ человѣкѣ, томимомъ жаждою, производитъ тошноту, отрыжку и даже рвоту. Температура воды, употребляемой въ питье, лѣтомъ должна быть нѣсколько ниже, а зимою выше теплоты воздушной, вообще же въ $+8 - 12^{\circ}$ Р. Вода холодная, неосторожно испитая, при разгоряченіи тѣла, дѣйствуетъ весьма вредно и причиняетъ страшныя горячки, воспаленіе желудка, рвоту, поносъ, обмороки и пр., особенно въ жаркихъ странахъ и въ знойное время года.

Вода въ соединеніи съ разными растительными кислотами сильнѣе утоляетъ жажду, чѣмъ чистая. Кислоты: уксусная, виннаго камня, лимонная, угольная, щавельная, яблочная, прибавленныя къ водѣ, доставляютъ лѣтомъ пріятное, прохладительное питье; подобно же дѣйствуетъ лимонадъ, оржадъ, морсъ смородинный, клюквенный, смѣсь воды съ малостью легкаго кислаго вина, вода изъ грушъ, простой и яблочный квасъ, кислые щи и малороссійскій сыровецъ. Послѣдніе три напитка, кромѣ утоленія жажды, по содержанію въ нихъ солода, легко питаютъ, и по своей дешевизнѣ, неподдѣльности, справедливо вошли во всеобщее употребленіе въ Россіи.

§ 142. Болѣе сложные водянистые напитки суть: **кофе, чай и ароматныя наливки.** Относительно приготовленія кофейныхъ бобовъ, главное дѣло здѣсь состоитъ въ томъ, чтобы поджариваніемъ бобовъ развить въ нихъ весь ароматъ, не пережечь самыхъ бобовъ и не дать улетѣть этому аромату. Искусство равномѣрнаго и опредѣленнаго поджариванія бобовъ можетъ быть пріобрѣтено только опытомъ; оно довольно извѣстно любительницамъ кофе, и состоитъ, главное, въ томъ, чтобы безпрестаннымъ движеніемъ бобовъ на огнѣ въ закрытомъ чугунномъ сосудѣ, на каждое зернышко направить одинакую степень жара. Сжаривъ кофе, лучше всего высыпать его на холодную мраморную (каменную), или чугунную доску, дабы онъ скорѣе простылъ и удержалъ ароматъ, который, охладѣвъ, теряетъ свою летучесть. Лучше всего поджаривать кофе всякій разъ не болѣе, какъ сколько нужно для настоящаго употребленія; или же сберегать поджаренный кофе въ зернахъ, но не молотый, въ закрытомъ сосудѣ. Количество кофейной муки, нужное для составленія пріятнаго кофе, опредѣлить нельзя; оно измѣняется по привычкѣ людей; вообще же можно класть на 4 чашки воды, одну чашку кофейнаго порошка. Для сваренія кофе достаточно его вскипятить два раза; продолжительное вареніе отнимаетъ у кофе его ароматъ. Сваренный кофе лучше всего просвѣтляется рыбнымъ клеемъ, кускомъ сахара или порошкомъ аравійской камеди, вишневаго клея, и проч. Кофе есть пріятное питье; онъ возбуждаетъ желудокъ, мозгъ, сердце, кожу и проч., оживляетъ и напрягаетъ умственныя способности, прогоняетъ сонъ, ускоряетъ кровообращеніе, усиливаетъ испарину. Кофе раждаетъ въ насъ чувство благосостоянія, веселое расположеніе духа и охоту къ разнымъ занятіямъ; и потому ученые, артисты, дѣятельные чиновники его употребляютъ при ночныхъ своихъ работахъ. Неумѣренное и частое употребленіе кофе можетъ быть очень вредно: оно слишкомъ раздражаетъ желудокъ, производитъ волненіе въ крови, трепетаніе сердца, безсонницу, судороги, лихорадку, густитъ кровь, приливаетъ ее въ излишествѣ къ сердцу, печени, желудку; и слѣдствіемъ та-

кого раздраженія бываетъ изнеможеніе и преждевременная смерть. Примѣсь сливокъ уменьшаетъ, а прибавленіе рома усиливаетъ возбуждающее дѣйствіе кофе. Кофе нужно пить только разъ въ день и чрезъ часъ послѣ обѣда, для ускоренія пищеваренія въ желудкѣ. Люди, употребляющіе за обѣдомъ вино и пряную пищу, могутъ пить кофе со сливками, которыя ограничиваютъ винное возбужденіе, а непьющіе вина вовсе и страждущіе труднымъ вареніемъ пищи, могутъ пить чистый кофей или съ малостію рома. Употребленіе кофе по утрамъ, вмѣсто завтрака, такъ обыкновенное между Нѣмцами, одобрить нельзя: въ это время кофе слишкомъ напрягаетъ нервы, еще неистомленные дневнымъ бдѣніемъ. Вообще чѣмъ моложе и раздражительнѣе особа, тѣмъ вреднѣе для нея кофе, котораго употребленіе, равно какъ и вина для юношей, прежде 18-20-25 лѣтъ, болѣе или менѣе предосудительно.

§ 143. Чай въ торговлѣ находится въ двухъ видахъ: черный и зеленый, существенно различающихся своимъ дѣйствіемъ. Черный чай крѣпитъ, стягиваетъ, подобно дубовымъ листьямъ, и располагаетъ къ запору; а зеленый слегка слабитъ низомъ. Зеленый и черный чай, по степени доброты и аромата представляютъ множество разностей. Чай, продаваемый въ Россіи, по добротѣ своей, почитается лучшимъ; однако онъ и унасъ иногда подмѣшивается капорскимъ или иванъ-чаемъ, листьями вреднаго растенія. Чай, получаемый чрезъ Англію, нерѣдко бываетъ подмѣшанъ стружками свинца и желѣзными опилками. Чайное питье, или вообще чай, приготовляется посредствомъ наливанія горячей воды на чайную траву, въ закрытомъ сосудѣ и настаиванія послѣдней въ теченіе $1/4$ - $1/2$ часа, въ легкой теплотѣ; для чего гораздо лучше чайникъ плотно покрывать шерстяною или бумажною салфеткою, но ставить его на камфорку кипящаго самовара, или же на горячую плиту, либо въ жаркую печку, для того, чтобы чай настоялся крѣпче—вредно: такой чай не есть уже наливка, но чистый отваръ, потерявшій свой чайный ароматъ, и содержащій въ растворѣ въ излишествѣ дубильное, стягивающее начало и имѣетъ непріятный вкусъ. Хорошо приго-

товленную наливку чая нужно пить посредственно-теплую, безъ посторонней примѣси сливокъ, молока, вина, рома, какого-либо сиропа, варенья или же лимона; всѣ эти примѣси заглушаютъ пріятность чая и уменьшаютъ его дѣйствіе.

Хорошая чайная наливка составляетъ пріятный напитокъ, возбуждающій пищеварительные органы, и дѣйствующій особенно на кожу и почки, усиливая отдѣленіе испарины и мочи. Такой чай, испитый скоро послѣ обѣда и употребляемый въ это время Китайцами, ускоряетъ пищевареніе. Онъ производитъ веселое расположеніе духа, за которымъ скоро послѣдуютъ наклонность ко сну, и тѣмъ скорѣе, чѣмъ душистѣе чай, насыщеннѣе его наливка и чѣмъ болѣе человѣкъ выпилъ самаго чая. Неумѣренное употребленіе чая ослабляетъ пищевареніе, притупляетъ чувствительность нервовъ у слабыхъ особъ, причиняетъ судороги, трепетаніе тѣла, а иногда и корчи въ желудкѣ. Наши купцы и чернорабочій народъ, не смотря на то, что они пьютъ ежедневно по нѣскольку десятковъ чашекъ чаю, рѣдко подвергаются этимъ послѣдствіямъ, частію по крѣпости ихъ тѣлосложенія и дѣятельному образу жизни, а частію и потому, что нашъ простой народъ употребляетъ не ароматный, а низкій сортъ чаю, котораго и послѣдній ароматъ улетаетъ во время стоянія чайника на самоварѣ; притомъ чайная наливка, по милости содержащагося въ ней чая, дѣйствуетъ только какъ теплая вода, испитая въ излишествѣ, ослабляетъ желудокъ, производитъ потъ и усиливаетъ отдѣленіе мочи. Кислота, сливки и проч. уменьшаютъ, а спиртъ усиливаетъ дѣйствіе чая, но подавляетъ его ароматъ. Самое приличное время для употребленія чаю, есть утро; на тощій желудокъ, въ которомъ онъ растворяетъ слизь, а возбудивъ въ кишкахъ червообразное движеніе, способствуетъ испражненію низомъ. Китайцы крѣпкій, чистый высшаго сорта чай пьютъ послѣ обѣда, подобно какъ мы кофе, и съ тою же цѣлью: для ускоренія пищеваренія въ желудкѣ. Наше обыкновеніе пить чай ввечеру, происходитъ отъ китайскаго послѣобѣденнаго чая; оно есть безполезная прихоть, неимѣющая никакого здраваго основанія; еще вред-

ніе обычай нашихъ купцовъ: пить чай по нѣскольку разъ въ день, и всякій разъ по 4–6 чашекъ.

§ 144. Кромѣ кофе и чая, есть еще множество ароматныхъ наливокъ, употребляемыхъ довольно часто женщинами; такія наливки приготовляются изъ травъ: мяты, меллисы, ромашки, бузины, липоваго цвѣта, померанцовыхъ цвѣтовъ и пр. Пріятный запахъ, вкусъ и ароматъ этихъ травъ дѣлаютъ ихъ иногда очень полезными, особенно для истеричекъ, беременныхъ, роженицъ; но вообще однако непужно пріучать желудка къ частому употребленію этихъ горячихъ, возбуждающихъ наливокъ, которыя скоро разслабляютъ его и дѣлаютъ для него труднымъ свареніе всякой пищи, неимѣющей такой степени теплоты, какъ привычныя наливки. Всѣ эти питья, въ строгомъ смыслѣ, суть легкія лекарства, которыя нужно употреблять только въ извѣстныхъ болѣзняхъ, и не уничтожать ихъ цѣлебнаго дѣйствія ежедневнымъ ихъ употребленіемъ. Смѣшно и безразсудно поступаютъ тѣ люди, которые, при всякомъ ничтожномъ нездоровьи, и даже будучи совершенно здоровыми, въ предохраненіе себя отъ болѣзни, употребляютъ разныя цѣлебныя наливки изъ травъ; они не знаютъ, что принимать лекарства для предотвращенія болѣзни, значитъ искусственно располагать себя къ недугу.

Спиртные напитки.

§ 145. Сюда относятся виноградное вино, спиртъ или хлѣбное вино, пиво, медъ, сидръ, водяныя наливки и пр. Они состоятъ вообще изъ воды и спирта съ примѣсью различныхъ кислотъ, слизи, сахара, красящаго начала.

§ 146. Виноградное вино представляетъ множество видовъ и измѣненій по цвѣту, крѣпости, вкусу и аромату. Самую важную разность въ винахъ производятъ климатъ и почва, гдѣ произрастаетъ виноградъ, давность и способъ приготовленія вина. Виноградныя вина бываютъ на вкусъ кислыя и сладкія, мягкія и слабыя, острыя и жесткія. Вина бѣлыя суть вообще слабыя, жидкія, мало содержатъ

спирта и мало питаютъ, болѣе другихъ слабятъ низомъ и производятъ испарину. Противно содержатся вина красныя, которыя изобилуютъ противъ первыхъ спиртомъ, труднѣе перевариваются въ желудкѣ, но зато питаютъ сильнѣе и располагаютъ къ запору низомъ. Вина темныя легче свѣтло-красныхъ и гуще бѣлыхъ; они очень здоровы, легковаримы, но и пьяны. Вина желтыя, мушкатныя, сахарныя, очень крѣпительны, спиртны, вкусны, сильно возбуждаютъ и питаютъ, когда ихъ употребляютъ въ маломъ количествѣ. Вина густыя много содержатъ сахара, виннаго камня, красящую и смолистую матерію; они перевариваются трудно и хорошо питаютъ, Вина прозрачныя и жидкія содержатся подобно винамъ темнымъ и бѣлымъ.

По вкусу, вина бываютъ сладкія, кислыя и острыя. Сладость вина происходитъ отъ остановленія его броженія, или отъ излишества сахара, содержащагося въ суслѣ, или послѣ туда прибавляемаго; сладкія вина вообще бываютъ и желтыя; они очень ароматны, спиртны, питательны и крѣпительны. Вина кислыя и острыя (жгучія), содержатъ уксусную, винно-каменную или угольную кислоту; они прохлаждаютъ подобно кислымъ водянистымъ напиткамъ, нескоро причиняютъ опьяненіе, но легко производятъ въ желудкѣ и кишкахъ раздраженіе, вѣтры и колику. Вина, приготовленныя изъ незрѣлаго винограда, бываютъ ѣдки и остры, содержатъ много солей, немного дубильнаго начала, и мало спирта.

Каждое вино имѣетъ собственный ароматъ или букетъ, вещество летучее, составляющее какъ бы душу вина; долго оно было неуловимо для химиковъ, наконецъ его успѣли отдѣлить отъ вина. Этотъ ароматъ имѣетъ густоту эѳирнаго масла, или эссенціи, и запахъ стараго вина; будучи растворенъ въ водѣ, онъ сообщаетъ ей вкусъ того вина, изъ котораго отдѣленъ. Въ однихъ винахъ букетъ имѣетъ легкій и пріятный, а въ другихъ тяжелый, несносный запахъ; первый сортъ винъ, умѣренно употребляемыхъ, бываетъ очень крѣпителенъ.

Молодое вино, еще невыбродившееся, на вкусъ непріятно, переваривается трудно и сильно раздражаетъ желу-

докъ и кишки, и потому недолжно пить вина, которое не старѣе года. Старое вино много теряетъ своего спирта и красящаго начала и осаждаетъ на дно бочки разныя соли; но оно получаетъ и отличный запахъ, пріятный вкусъ, крѣпительное свойство и дѣлается легковаримымъ. Доброта вина особенно зависитъ отъ климата и мѣста родины винограда. Вообще вина жаркихъ странъ Европы и Азіи изобилуютъ спиртомъ, сахаромъ и ароматомъ, и тѣмъ болѣе, чѣмъ ближе къ тропикамъ родина ихъ винограда. Вина умѣренныхъ поясовъ земли тѣмъ болѣе теряютъ эти качества, чѣмъ холоднѣе страна, гдѣ произрастаетъ виноградъ, такъ-что въ сѣверныхъ странахъ, приготовляемыя изъ него вина, не имѣютъ никакихъ винныхъ качествъ. Самыя крѣпкія вина доставляетъ Испанія, Португалія, Греція, Италія, Венгрія, Индія; вѣроятно, такія же вина можно бы получать изъ винограда, произрастающаго у насъ за Кавказомъ и въ южной сторонѣ Крыма. Южная Франція доставляетъ также довольно крѣпкія и сладкія вина. Вина, выдѣлываемыя изъ винограда, произрастающаго въ сѣверной Франціи и въ южной Германіи, отличаются меньшимъ содержаніемъ спирта, сахара и аромата, легкостію, пріятностію вкуса и кислотою.

§ 147. Хлѣбное вино или водка состоитъ изъ чистаго спирта и воды въ различномъ ихъ содержаніи, опредѣляющемъ крѣпость или слабость водки. Виды хлѣбнаго вина зависятъ отъ матеріяла, изъ котораго оно приготовлено, отъ крѣпости хлѣбнаго вина и отъ примѣси къ нему постороннихъ вещей. Въ первомъ отношеніи хлѣбное вино представляетъ слѣдующіе виды: собственно хлѣбное или картофельное вино, или водка, кумысъ, приготовляемый Калмыками изъ кобыльяго молока, ромъ, аракъ, коньякъ; во второмъ—спиртъ, пѣнное и полугарное вино, я въ третьемъ разныя сладкія водки, ликеры, наливки, настойки.

§ 148. Пиво, по способу приготовленія, по количеству и качеству матеріяловъ, бываетъ различное: легкое, черное, полубѣлое, бѣлое, инбирное, портеръ. Его особенно много приготовляютъ и употребляютъ въ сѣверныхъ странахъ Европы, по недостатку винограднаго вина, какъ туземнаго

произведенія. Англійское пиво и портеръ, своею крѣпостію, прочностію и питательностію, превосходятъ пиво почти всѣхъ другихъ европейскихъ націй; особенно хорошъ, говорятъ, бываетъ тотъ портеръ, который пробылъ въ кораблѣ на морѣ около шести недѣль, и потому англійскій портеръ въ Санктпетербургѣ, Берлинѣ и пр. бываетъ лучше чѣмъ въ Лондонѣ.

Сидръ, медъ—напитокъ и шипучія воды различествуютъ вкусомъ по матеріяламъ, изъ которыхъ они приготовляются, по способу ихъ выдѣлыванія, и суть пріятные, питательные и здоровые напитки.

§ 149. Способъ приготовленія всѣхъ этихъ спиртныхъ напитковъ сюда не принадлежитъ, а составляетъ предметъ сельскаго хозяйства. Вообще онъ основывается на броженіи винограднаго сока, хлѣбныхъ зеренъ, разныхъ плодовъ и ягодъ, сахара; при такомъ броженіи развивается винный спиртъ, который составляетъ сущность спиртныхъ напитковъ. По причинѣ большей или меньшей летучести всѣхъ спиртныхъ напитковъ, ихъ сберегаютъ въ закупоренныхъ сосудахъ въ умѣренно сухомъ и прохладномъ мѣстѣ; отъ способа сбереженія весьма много зависитъ доброта и дѣйствіе спиртныхъ напитковъ.

§ 150. Порча винограднаго вина происходитъ отъ способа его приготовленія изъ незрѣлаго, гнилаго винограда, отъ худаго сбереженія хорошо приготовленнаго вина, которое отъ того окисаетъ. Хорошое вино смѣшивается съ худшимъ, или же, вмѣсто натуральнаго, продавцы приготовляютъ искусственное виноградное вино. Для предотвращенія порчи вина, бочки съ виноградным виномъ окуриваютъ сѣрными парами, для поправленія и сокрытія порчи вина, для сообщенія ему крѣпости, прозрачности, цвѣта, увеличенія количества, его подмѣшиваютъ сюрьмою, мышьякомъ, мѣдью, свинцомъ, хлѣбнымъ виномъ, водою, квасцами, известью или мѣломъ, поташемъ, красящими веществами (сандаломъ). Изложеніе безчисленныхъ способовъ подмѣшиванія винограднаго вина, которые изобрѣло корыстолюбіе винопродавцевъ, завлекло бы насъ слишкомъ далеко: и потому мы изложимъ только важнѣйшія, самыя вредныя и частыя

подмѣси виноградныхъ винъ, съ показаніемъ способа, какъ распознавать и открывать такую подмѣсь.

Бѣлое подмѣшанное вино имѣетъ яркій цвѣтъ, бываетъ мутное, на вкусъ сладковатое, во рту оставляетъ чувство стягиванія; не смотря на видимую доброту, продается дешево; у людей, пьющихъ его умѣренно, производитъ боль и рѣзь въ животѣ и пр. Красное подмѣшанное вино имѣетъ свѣтло- или темно-красный цвѣтъ; при вылитіи его изъ бутылки не брызжетъ, а льется тихо и какъ бы тянется; внутренняя поверхность бутылки, въ которой оно долго стояло, покрывается краснымъ цвѣтомъ, а на днѣ бутылки находится осадокъ; пахнетъ крѣпко спиртомъ; испитое въ маломъ количествѣ, производитъ тяжесть въ головѣ, жаръ въ тѣлѣ, трудное испусканіе мочи, боль и тягость въ членахъ.

Слишкомъ осѣренное вино, или скоро послѣ осѣренія выпитое, производитъ тяжесть въ головѣ, густоту въ крови; а содержащее мышьякъ бываетъ очень вредно; оно узнается тѣмъ, что серебро и свѣжія яица, положенныя въ такое вино, скоро чернѣютъ.

Искусственно подкрашенное вино на бѣломъ холстѣ оставляетъ красное, а неподкрашенное — желтое пятно, последнее легко, а первое съ трудомъ отмывается со скатерти. Неподкрашенное вино, отъ прибавленія нѣсколькихъ капель раствора уксусо-кислаго свинца, даетъ зелено-сѣрый, а подкрашенное — красной осадокъ. Вино подкрашивается ягодами черной бузины, вишни, сандальнымъ, кампешевымъ деревомъ и пр.

Примѣсь къ виноградному вину, для сообщенія ему крѣпости, водки, спирта, рома, разныхъ острыхъ растеній, узнается по вкусу и запаху такого вина, а еще вѣрнѣе его возгонкою и выпариваніемъ. Смѣсь хорошаго вина съ испорченнымъ отличить трудно. Всѣ эти подмѣси и поддѣлки французскихъ, испанскихъ, нѣмецкихъ винъ, найчаще производятся въ Англіи.

Но чаще всего подмѣшивается вино для поправленія его вкуса: сладкій вкусъ сообщаютъ вину прибавленіемъ сахара, изюма, меду, солодковаго корня; для уничто-

женія кислоты въ винѣ и притупленія его кислаго вкуса, прибавляютъ къ вину мѣлъ, известь, свинецъ или кладутъ въ бочки съ виномъ свинцовыя тарелки, а въ бутылки дробь. Подслащенныя вина отличаются своимъ слишкомъ сладкимъ и приторнымъ вкусомъ, липкостію на губахъ и сиропною густотою. Вина, содержащія мѣлъ, известь, поташъ, имѣютъ острый вкусъ, значительный осадокъ на днѣ бутылки, который, отъ прибавленія сѣрной кислоты, даетъ гипсъ, или горькую главберову соль; такое вино, будучи выпарено, на днѣ сосуда оставляетъ значительный осадокъ.

Самая вредная подмѣсь винограднаго вина производится свинцомъ; чрезъ выпариваніе такого вина и накаливанія остатка въ тиглѣ съ углемъ получается свинецъ; отъ смѣшенія такого вина съ сѣрно-кислою водою, приготовляемою чрезъ раствореніе въ водѣ сѣрной, вонючей печенки (пробная Ганнеманова жидкость), получается черно-бурая жидкость съ такимъ же осадкомъ.

Квасцы примѣшиваются къ красному вину для сообщенія ему ярко-краснаго цвѣта и вкуса стараго бордовскаго вина. Квасцы въ винѣ открываются чрезъ постепенное прибавленіе къ нему углекислаго поташа до-тѣхъ-поръ, пока болѣе не происходитъ никакой мутности; послѣ чего вино процѣживается и на цѣдилкѣ остается осадокъ глины.

Другія подмѣси вина встрѣчаются рѣдко и открываются посредствомъ разныхъ химическихъ составовъ.

§ 151. Хлѣбное вино подмѣшивается разными острыми, одуряющими растеніями, какъ то: длиннымъ стручковымъ перцомъ, рыболовными ягодами, дурманомъ, плевеломъ куколемъ, листьями лавровой вишни, вишневыми косточками, горькими миндалями, свинцомъ, мѣдью, сѣрною кислотою, квасцами, водою; коньякъ— хлѣбнымъ виномъ и сѣрною кислотою; ромъ—дубовыми опилками, крѣпкимъ настоемъ изюма, жженымъ сахаромъ; аракъ — французскою водкою или коньякомъ, острыми растеніями и особенно многоногомъ. Всѣ эти подмѣси бываютъ умышленныя, или неумышленныя, для сообщенія водкѣ крѣпости и опьяненія;

она перегоняется чрезъ упомянутыя растенія; мѣдь и свинецъ попадаютъ въ водку случайно, когда ее гонятъ или содержатъ въ мѣдныхъ и свинцовыхъ сосудахъ; квасцы, сѣрная кислота и свинцовый сахаръ прибавляются къ мутной водкѣ для освѣтлѣнія, а вода для увеличиванія количества; съ тою же цѣлію подмѣшиваютъ ромъ и аракъ Французскою водкою. Для сообщенія молодому рому качествъ стараго рома, прибавляютъ къ нему дубовые опилки, изюмъ, сахаръ.

Предотвращение всѣхъ такихъ подмѣсей есть дѣло медицинской полиціи.

Подмѣшанное хлѣбное вино бываетъ мутное, подобно сывороткѣ, кислое, горькое, пригорѣлое, масляное, съ трудомъ загорается, по сгорѣніи и при растираніи между ладонями, оставляетъ множество воды съ непріятнымъ запахомъ. Водка, подмѣшанная острыми растеніями, производитъ во рту жженіе, особенно примѣтное, когда намочить одну губу чистою, а другую подмѣшанною водкою; при выпареніи такого вина въ чашкѣ, спиртный запахъ не только не уменьшается, по мѣрѣ улетанія спирта, но еще увеличивается и на днѣ чашки остается вытяжка. Примѣсь мѣди узнается тѣмъ, что погруженная въ такую водку желѣзная пластинка покрывается мѣдно-краснымъ цвѣтомъ; отъ прилитія къ такой водкѣ ѣдкаго нашатырнаго спирта, происходитъ голубой осадокъ. *) Квасцы открываются въ водкѣ такъ же, какъ и въ виноградномъ винѣ; сѣрная кислота узнается прилитіемъ въ вино углекислаго барита, отчего происходитъ бѣлый, нерастворимый осадокъ. Примѣсь къ водкѣ воды узнается посредствомъ волчка. Коньякъ, подмѣшанный водкою, будучи выпариваемъ надъ свѣчею въ жестяной ложкѣ, оставляетъ пригорѣлый, острый осадокъ водочнаго вкуса и запаха. Подмѣшанный ромъ имѣетъ особенный, непріятный вкусъ и юфтяный запахъ; отъ прибавленія къ нему желѣзнаго купороса, происходитъ черный или черно-голубой осадокъ, означающій примѣсь къ рому

---

*) Одну и ту же подмѣсь (напр. въ винѣ, пивѣ хлѣбѣ и, пр.) можно однако открывать во всѣхъ жизненныхъ припасахъ и одинакимъ способомъ.

дубовыхъ опилокъ; сладкій, прохлаждающій вкусъ рома показываетъ примѣсь пережженнаго сахара. Аракъ, подмѣшанный французскою водкою, бываетъ мутный, желтоватый, безъ собственнаго вкуса и запаха; острый, жгучій вкусъ арака означаетъ примѣсь острыхъ растеній.

§ 152. Пиво бываетъ вредно оттого, что оно слишкомъ молодо, кисло, или подмѣшивается посторонними веществами. Молодое пиво причиняетъ вѣтры, рѣзь, накопленіе слизи въ желудкѣ и трудное мочеиспусканіе, а старое, кислое пиво—кислоту и разстроиваетъ желудокъ. Пиво подмѣшивается острыми, одуряющими растеніями, известью, поташемъ, поваренною солью, отваромъ или студенью телячьихъ ножекъ, яичнымъ бѣлкомъ, рыбьимъ клеемъ, мѣдью или свинцомъ; англійское пиво подмѣшивается квасцами и сѣрною кислотою.

Порча и подмѣсь пива бываетъ случайная или умышленная. Худое пиво зависитъ отъ худыхъ его матеріяловъ (воды, ячменя, хмѣля, дрожжей), неискуснаго варенія; одуряющія растенія примѣшиваются къ пиву для сообщенія ему хмѣльнаго качества и горечи. Сокъ солодковаго корня и пережженный сахаръ примѣшиваются къ черному пиву (портеру) для сообщенія ему темнѣйшаго вида и бóльшей густоты. Для уничтоженія кислоты въ пивѣ и предотвращенія его окисанія, кладутся въ него известь, поташъ, свинцовый сахаръ или оловянныя тарелки; поваренная соль прибавляется для увеличенія жажды; клейкія вещества прибавляются для освѣтливанія мутнаго пива. Мѣдь и свинецъ попадаютъ въ пиво, приготовляемое и хранимое въ нечистыхъ мѣдныхъ и свинцовыхъ сосудахъ.

Испорченное и подмѣшанное пиво бываетъ мутное, слизистое, съ осадкомъ и густою пѣною, вкусомъ сладкое, кислое, острое, непріятное; оно усиливаетъ жажду, производитъ отрыжку, рѣзь въ животѣ, задержаніе мочи, поносъ, запоръ, головокруженіе, одурь, трепетаніе сердца. Примѣсь поваренной соли узнается чрезъ выпариваніе пива; причемъ соль осѣдаетъ въ видѣ кристалловъ, которые трещатъ и раскакиваются на раскаленныхъ угольяхъ. Примѣсь слизистыхъ, клейкихъ веществъ, сообщаетъ пиву непріятный

вкусъ, густоту и способность въ тепломъ мѣстѣ скоро переходить въ гніеніе; отваръ дубовой корки производитъ въ такомъ пивѣ клочковатый осадокъ. Всѣ другія подмѣси пива открываются также, какъ въ виноградномъ и хлѣбномъ винѣ.

Питейный медъ и разныя шипучія воды, относительно порчи и подмѣси, содержатся подобно виноградному вину.

§ 153. Дѣйствіе спиртныхъ напитковъ зависитъ отъ содержащагося въ нихъ виннаго спирта, котораго количество опредѣляетъ крѣпость напитка: чѣмъ больше въ напиткѣ содержится виннаго спирта, тѣмъ крѣпче и пьянѣе напитокъ. Спиртные напитки дѣйствуютъ преимущественно на органы пищеваренія, на кровообращеніе, нервы и мозгъ: въ умѣренномъ количествѣ, они производятъ въ желудкѣ пріятное чувство разливающагося жара или холода, умножаютъ къ нему приливъ крови, отдѣленіе желудочнаго сока и желчи, возбуждаютъ позывъ на ѣду, ускоряютъ біеніе пульса, кровообращеніе, дыханіе и усиливаютъ отдѣленіе теплоты въ тѣлѣ; это оживляющее дѣйствіе скоро сообщается и мозгу: появляется чувство благосостоянія, веселость характера, восторженность духа, легкое и свободное дѣйствіе умственныхъ способностей и произвольныхъ движеній, полнота волосныхъ сосудовъ, красное лице и оживленный взглядъ. Но эти явленія дѣйствія спиртныхъ напитковъ происходятъ не у всѣхъ людей въ одинаковой степени и отъ равнаго количества вина: у людей раздражительныхъ, полнокровныхъ, непривычныхъ къ употребленію спиртныхъ напитковъ, послѣдніе дѣйствуютъ сильнѣе и скорѣе; напротивъ того, у особъ слабкихъ, рыхлыхъ, малокровныхъ, флегматиковъ, у привыкшихъ къ вину, оно, даже въ значительномъ количествѣ, дѣйствуетъ слабо и медленно. У людей, въ излишествѣ употребляющихъ спиртные напитки, послѣ временнаго возбужденія тѣлесныхъ дѣйствій, наступаетъ противное состояніе—пьяность: шаткая и невѣрная походка и оттого частое паденіе пьянаго, круженіе головы, притупленіе чувствъ, оглушеніе умственныхъ способностей, вредъ, икота, рвота и совершенное безчувствіе. Это пьяное состояніе, не смотря на его кратковременность, при частомъ повтореніи, производитъ пострѣлъ,

параличъ, воспаленіе желудка и кишекъ, тупость ума и чувствъ, періодическое помѣшательство ума, или бѣлую горячку, слабкость и одутлость тѣла, дрожаніе членовъ, неспособность ни къ какому роду занятій, униженіе до степени скота, потерю позыва на пищу и страшную жажду къ вину. Отъ повторительныхъ и частыхъ приливовъ крови къ головѣ, груди и брюху, развивается медленное воспаленіе мозга и постоянное помѣшательство ума, расширеніе сердца и большихъ кровяныхъ сосудовъ, водяная въ груди, отвердѣніе желудка, завалы печени и пр.; продолжительное воспаленіе глазъ, вѣкъ, носа, разныя сыпи, мѣдный или красно-багровый цвѣтъ одутлаго лица, тупость умственныхъ способностей — съ перваго взгляда обличаютъ пьяницу. Всѣ эти пагубныя слѣдствія особенно скоро и въ высокой степени появляются послѣ неумѣреннаго употребленія водки, рому, ликеровъ и другихъ крѣпкихъ напитковъ. Во время похмѣлья, какъ слѣдствія неумѣреннаго возбужденія виномъ, остается еще надолго слабость тѣла, сухость во рту, жажда къ кислому, жаръ въ желудкѣ, головная боль, разстройство пищеваренія, какъ признаки ослабленія желудка послѣ непомѣрнаго возбужденія, и отвращеніе отъ самаго вина, какъ намекъ природы на вредное его на насъ дѣйствіе и мудрая съ ея стороны предосторожность.

§ 154. Дѣйствіе спиртныхъ напитковъ, при равныхъ другихъ условіяхъ, много зависитъ отъ слѣдующихъ обстоятельствъ: отъ тѣлосложенія, рода жизни, возраста, привычки, воспитанія и пр. 1) На полнокровное тѣлосложеніе, на людей раздражительныхъ, холериковъ, сангвиниковъ, женщинъ слабыхъ и нѣжныхъ, спиртные напитки дѣйствуютъ скоро и сильно; многіе изъ нихъ даже вовсе не могутъ употреблять никакого вина, ни водки, не причинивъ себѣ тоски, жара, изжоги, головной боли, трепетанія сердца и пр.; напротивъ того, люди рыхлые, тучные, флегматики, здоровые мужчины, золотушные, употребляютъ спиртные напитки въ значительномъ количествѣ, не только безъ явнаго вреда, даже съ видимою пользою, по-крайней-мѣрѣ до извѣстнаго времени. Весьма примѣчательно стрем-

леніе къ вину нѣкоторыхъ дѣтей золотушныхъ, одержимыхъ англійскою *болѣзнію*: оно явно имъ бываетъ полезно, и не такъ скоро причиняетъ опьяненіе; эта жажда къ вину есть внутренняя потребность природы для укрѣпленія слабаго больнаго и дѣтскаго тѣла. Столько же примѣчательна наклонность къ частому и неумѣренному употребленію вина, замѣчаемая у людей, одаренныхъ высокими талантами къ поэзіи, изящнымъ искусствамъ, къ естественнымъ наукамъ, философіи. Многіе великіе поэты, живописцы, математики, артисты, естествоиспытатели были очень неумѣренны въ употребленіи вина, и, что еще любопытнѣе, именно въ полупьяномъ видѣ производили лучшія свои творенія и показывали высшую степень своихъ дарованій. Это, съ перваго взгляда странное явленіе, дѣлается для насъ понятнымъ, когда мы вспомнимъ возбуждающее дѣйствіе вина. Временное возбужденіе тѣла, и особенно мозга, необходимо для поддержанія умственныхъ напряженій, во время которыхъ поэтъ, артистъ, достигаетъ высшей степени вдохновенія своимъ предметомъ, и потомъ, подобно оглушенной Пиѳіи дымомъ треножника, приходитъ въ изнеможеніе; но это возбужденіе, не смотря на его временную выгоду въ умственномъ отношеніи, сильно подрываетъ тѣлесное здоровье, и оттого такіе люди бываютъ вообще недолговѣчны. Вино дѣйствуетъ слабѣе на людей, ведущихъ дѣятельный, чѣмъ сидячій образъ жизни.

2) Возрастъ также имѣетъ большое вліяніе на дѣйствіе спиртныхъ напитковъ, которое оказывается тѣмъ скорѣе и явственнѣе и бываетъ тѣмъ вреднѣе, чѣмъ моложе особа: грудной младенецъ дѣлается пьянымъ, когда онъ сосетъ грудь пьяной матери или кормилицы *); отрокъ упивается

*) Весьма примѣчательный случай разсказываютъ въ этомъ отношеніи о покойномъ докторѣ Э...., который за обѣдомъ всегда любилъ лишнее выпить. Однажды послѣ обѣда, когда онъ уже былъ на-веселѣ, позвали его къ больному дитяти графа К.... Э.... Посмотрѣвъ малютку, онъ сказалъ: «Я пьянъ и дитя пьяно.» Мать дитяти разсердилась на доктора и почла его въ самомъ дѣлѣ уже слишкомъ пьянымъ или помѣшаннымъ: но докторъ однако оправдался слишкомъ ясно: онъ потребовалъ кормилицу, которой не-

отъ рюмки, юноша отъ стакана легкаго вина, но взрослый мужчина, не охмѣлевъ, выпьетъ бутылку вина и нѣсколько рюмокъ водки; дряхлые старики также легко хмѣлѣютъ, какъ и маленькія дѣти.

3) Привычка сильно ограничиваетъ дѣйствіе вина, хотя всегда на счетъ здоровья привыкшаго. Даже дѣти, по неблагоразумію родитетей, иногда такъ привыкаютъ къ вину, что употребляютъ его какъ взрослые. Такія дѣти преждевременно оглушаютъ свои душевныя способности и разстраиваютъ здоровье; они бываютъ глупы, хворы и не долговѣчны. Ни къ чему такъ часто, сильно и скоро не укореняется у насъ и не бываетъ такъ упорною привычка, какъ къ употребленію вина, и особенно водки. Люди, сначала явно охмѣлѣвшіе отъ рюмки вина, выпиваютъ его впослѣдствіи цѣлыя бутылки безъ всякаго опьяненія; записные богатые пьяницы, упивавшіеся прежде шампанскимъ, переходятъ къ крѣпкимъ испанскимъ винамъ, потомъ къ рому, въ видѣ пунша и грога, и наконецъ только сивухою могутъ утолить свою несчастную жажду. Но не смотря на привычку тѣла къ вину и на зависящую отъ того способность пьяницъ выпивать его въ большомъ количествѣ, эти несчастные никогда не доживаютъ до старости и умираютъ тѣмъ скорѣе, чѣмъ моложе они предаются пьянству: загрубѣлое тѣло взрослаго человѣка долѣе выдерживаетъ вредное дѣйствіе вина, чѣмъ нѣжная организація юноши. Записные любители сивухи обыкновенно умираютъ отъ разстройства, отвердѣнія и рака желудка, медленнаго воспаленія и завала печени, расширенія сердца, чахотки, водянки, сумасшествія и пр. *).

4) Время года и климатъ также имѣютъ большое влія-

было при дитяти, и ее привели пьяною. На отсутствіе кормилицы изъ дѣтской, до пріѣзда Э . . . !, никто не обратилъ вниманія.

*) У насъ, и вообще въ холодныхъ странахъ, простой народъ наиболѣе предается пьянству. Нельзя не благодарить тѣхъ благоразумныхъ служителей Церкви, которые въ Божіемъ храмѣ стараются внушать своимъ сельскимъ слушателямъ весь грѣхъ для души и вредъ для тѣла отъ неумѣреннаго употребленія водки.

ніе на дѣйствіе вина. Холодъ, ослабляя тѣло и ограничивая развитіе его внутренней теплоты, раждаетъ охоту къ употребленію вина, возбуждающаго то и другое; противно содержится внѣшній жаръ. Въ зимнее время мы вообще чаще и больше употребляемъ вина, и въ холодныхъ странахъ болѣе находится записныхъ пьяницъ. Непріятное чувство холода, медленность кровообращенія, желаніе скорѣе развить внутреннюю собственную теплоту и внутреннее ощущеніе благосостоянія, по испитіи водки, увлекаютъ сѣвернаго жителя и зимою къ частому употребленію этого крѣпкаго спиртнаго напитка. Томленіе отъ внѣшняго жара, внутреннее волненіе крови, еще усиливающіяся послѣ испитія даже легкаго вина, неутолимая жажда предотвращаютъ жаркоклиматнаго жителя и лѣтомъ отъ употребленія вина, которое притомъ вреднѣе дѣйствуетъ въ послѣднемъ, нежели въ первомъ случаѣ; и экваторные обитатели скорѣе изнемогаютъ отъ употребленія спиртныхъ напитковъ, чѣмъ полярные, не смотря на то, что послѣдніе вообще пьютъ водку, ромъ и пр. и очень рѣдко виноградныя вина. Жители холодныхъ странъ лѣтомъ скорѣе, чѣмъ зимою, упиваются отъ вина одинакаго количества и качества; похмѣлье ихъ бываетъ продолжительнѣе, а вредныя его послѣдствія гибельнѣе. И здѣсь, какъ и вездѣ, мудрая природа поселяетъ въ насъ охоту къ вину въ холодное, и уничтожаетъ ее въ жаркое время, и тѣмъ ограничиваетъ его вредное дѣйствіе.

5) Состояніе желудка также много значитъ при опредѣленіи дѣйствія вина, которое сильно дѣйствуетъ на пустой, и гораздо слабѣе (почти вчетверо) на полный желудокъ. Небольшее количество вина, испитое поутру натощакъ, причиняетъ головную боль, волненіе въ крови, наклонность ко сну, къ нѣгѣ, и лѣнь заняться обычною работою; но это же количество вина, употребленное за обѣдомъ или завтракомъ, только ускоряетъ свареніе съѣденной пищи, не причиняя никакихъ припадковъ. Эта разность въ дѣйствіи вина на тощій и полный желудокъ происходитъ оттого, что въ первомъ случаѣ вино скоро поглощается слизистою желудочною оболочкою и прямо дѣйствуетъ на

нервы желудка, а во второмъ оно разводится въ пищѣ и всасывается уже въ кишкахъ вмѣстѣ съ питательнымъ сокомъ.

б) Виды спиртныхъ напитковъ представляютъ особенно большую разность въ ихъ дѣйствіи на тѣло наше. Чѣмъ больше напитокъ содержитъ спирта, тѣмъ онъ дѣйствуетъ сильнѣе, разрушительнѣе, пагубнѣе; желудокъ и кровь скорѣе всего разжигаютъ спиртъ, водки, ликеры, ромъ и пр.; слабѣе дѣйствуютъ виноградныя крѣпкія вина жаркихъ странъ — испанскія, португальскія, греческія, индійскія; еще слабѣе вина южной Франціи и Германіи, шампанскія, бургонскія, рейнвейнъ и пр. Все сказанное нами о вредномъ дѣйствіи вина вообще, относится особенно къ употребленію хлѣбнаго вина, рома, арака, коньяка. Водка, подслащенная сахаромъ (ликёръ) и приправленная разными травами, ароматными маслами и пр., возбуждаетъ сильнѣе и дѣйствуетъ вреднѣе, чѣмъ чистая, и потому справедливо нѣкоторые люди чистое пѣнное вино предпочитаютъ всякимъ настойкамъ и ликёрамъ.

Бѣлыя вина суть вообще кислыя; они не крѣпки, въ смѣшеніи съ водою, пріятно утоляютъ жажду, растворяютъ пищу и не пьяны; но продолжительное ихъ употребленіе производитъ накопленіе слизи и рѣзь въ желудкѣ и кишкахъ и умножаетъ отдѣленіе вѣтровъ. Вина красныя и вообще темноцвѣтныя крѣпче бѣлыхъ и пьянѣе, питательны и крѣпительны, умножаютъ отдѣленіе желчи, горячатъ и располагаютъ къ запорамъ на низъ. Вина желтыя, по значительному содержанію сахара, питаютъ, крѣпятъ и возбуждаютъ, и потому, испитыя въ маломъ количествѣ, не обременяя желудка, скоро вознаграждаютъ потерянныя силы; они вообще очень вкусны и имѣютъ пріятный букетъ. Вина сладкія и ароматныя очень крѣпки, легковаримы, питательны и крѣпительны. Вина острыя и жесткія мало питаютъ и болѣе возбуждаютъ, чѣмъ крѣпятъ, трудно перевариваются, причиняютъ отрыжку и изжогу, а при долговременномъ употребленіи — даже хроническое воспаленіе желудка и кишекъ. Вина молодыя перевариваются трудно, развиваютъ кислоту и вѣтры въ желудкѣ, производятъ по-

носъ и вовсе не укрѣпляютъ. Вина старыя бываютъ вкусны, питательны, крѣпительны, легковаримы, но пьяны.

Пиво, портеръ, медъ, наливныя воды, дѣйствуютъ гораздо слабѣе вина; но пиво — выморозки, какіе нерѣдко случаются по провинціи, очень крѣпко и пьяно. Вообще пиво благопріятствуетъ пищеваренію, отдѣленію желчи и лучшему выработыванію питательнаго сока и тѣмъ болѣе, чѣмъ оно крѣпче, темноцвѣтнѣе; хотя многіе люди вовсе не могутъ употреблять пива, особенно портера. Пиво, заготовленное въ мартѣ мѣсяцѣ, почитается лучшимъ какъ по дѣйствію, такъ и по прочности къ сбереженію. Пиво молодое легко производитъ вѣтры, отрыжку, скопленіе слизи въ желудкѣ и кишкахъ, запоръ мочи, поносъ и пр.; пиво старое причиняетъ рѣзь. Впрочемъ, пиво, особенно нѣмецкое, разнится въ дѣйствіи до безконечности, по разности способовъ его приготовленія и по различію пивоваренныхъ матеріяловъ.

Питейный медъ и наливныя и шипучія воды дѣйствуютъ слабо, если не содержатъ спирта — однимъ углекислымъ гасомъ, и употребляются болѣе для утоленія жажды и освѣженія желудка, чѣмъ для возбужденія пищеваренія.

7) Смѣшеніе различныхъ спиртныхъ напитковъ въ желудкѣ дѣйствуетъ сильнѣе, чѣмъ одно какое-либо вино, и скорѣе производитъ опьяненіе; особенно такъ дѣйствуетъ смѣсь вина и портера, и потому опытные винопійцы за столомъ употребляютъ всегда немногіе напитки. Это усиленное дѣйствіе разныхъ винъ зависитъ отъ различнаго разложенія и новаго соединенія ихъ составныхъ частей, причемъ скорѣе отдѣляется спиртъ, разные гасы и происходятъ новыя соединенія.

8) Количество вина, достаточное для каждаго человѣка, вообще опредѣлить нельзя: это зависитъ отъ всѣхъ вышеприведенныхъ условій его дѣйствія. Вообще однако чувство благосостоянія и легкости, особенно въ брюхѣ послѣ обѣда, веселое расположеніе духа, скорость и свобода пищеваренія безъ жажды, означаютъ умѣренное, но достаточное количество выпитаго вина; тягость, жаръ, жажда, лѣнь, наклонность ко сну и пр., показываютъ, что мы не

соблюли умѣренности въ винѣ за обѣдомъ; впрочемъ, на все сіе имѣетъ важное вліяніе и самая пища, по ея количеству и качеству.

ДІЕТЕТИЧЕСКІЯ ПРАВИЛА.

§ 155. Всѣ изложенныя выше питательныя вещества, каждое порознь, могутъ служить для насъ достаточною питательною пищею, потому-что сила пищеварительныхъ нашихъ органовъ столько дѣятельна, что каждое изъ нихъ она можетъ измѣнить и пресуществить въ собственность нашего тѣла. Извѣстно, что пустынники во всю свою жизнь питались одними кореньями и плодами растеній, и притомъ подвергали тѣло свое разнымъ тягостнымъ и продолжительнымъ трудамъ. Многіе народы и теперь питаются одною рыбою; мореплаватели, во время продолжительнаго морскаго путешествія, часто бываютъ принуждены довольствоваться одними сухарями; во многихъ колоніяхъ работники на сахарныхъ огородахъ (плантаціяхъ) питаются однимъ тростниковымъ сахаромъ, особенно во время обработыванія сахарнаго тростника. Въ нашихъ странахъ многія провинціи, въ теченіе многихъ мѣсяцевъ, питаются только картофелемъ, кукурузою или каштанами. Словомъ, опытомъ дознано, что можно, чрезъ долгое время, питаться одною какою-либо пищею; но, съ другой стороны, столько же достовѣрно и то, что смѣшеніе и разнообразіе пищи гораздо полезнѣе для нашего здоровья. (См. 2 ч. «Пищевареніе»), что исключительное употребленіе чрезъ долгое время одной какой-либо пищи измѣняетъ ко вреду тѣлосложеніе человѣка, и что люди, наслѣдственно расположенные къ болѣзнямъ, могутъ избавиться иногда отъ сего расположенія, соблюдая діету и образъ жизни, противныя тѣмъ, какимъ слѣдовали ихъ родители.

Крѣпкій и здоровый человѣкъ питается безъ разбора всякою пищею, которой качество вознаграждается у него количествомъ, между-тѣмъ-какъ другой, слабаго здоровья человѣкъ, можетъ питаться только извѣстною, изысканною пи-

щею, и ту употребляя съ осторожностію. Это мы видимъ ежедневно на деревенскихъ и городскихъ жителяхъ, работникѣ и ученомъ, такъ-что, относительно пищи, нѣтъ ничего положительно-точнаго: полезное одному, можетъ причинить вредъ другому.

Пища животная удобоваримѣе растительной, потому-что первая, по своему свойству, ближе подходитъ къ устройству нашего тѣла; но легковаримость питательныхъ веществъ зависитъ отъ ихъ мелкораздробленности и нѣжности, такъ-что въ семъ отношеніи многія растенія удобоваримѣе животной пищи. Равно питательность пищи не всегда соотвѣтствуетъ ея удобоваримости, но, напротивъ, сильнопитательная пища иногда переваривается въ желудкѣ трудно: жирная, масляная, плотноволокнистая пища (свинное мясо) переваривается трудно, хотя и сильно питаетъ. Твердыя вещества удобоваримѣе жидкихъ, между которыми вода и спиртные напитки не подвергаются въ желудкѣ никакому измѣненію, а тотчасъ переходятъ въ массу крови. Приправы и спиртные напитки, въ здоровомъ и неиспорченномъ желудкѣ, мѣшаютъ пищеваренію, а на разстроенный и истомленный желудокъ они дѣйствуютъ такъ, какъ кнутъ на усталую лошадь — заставляютъ его насильственно переваривать пищу; съ такою же цѣлію, при употребленіи жирной и масляной пищи, желчь проникаетъ въ желудокъ, и ускоряетъ въ немъ свареніе жира и масла. Голодъ и отвращеніе отъ пищи суть лучшіе указатели ея необходимости или ненадобности. Кромѣ того, при выборѣ пищи нужно соображаться съ возрастомъ, поломъ, темпераментомъ, климатомъ, образомъ жизни, ремесломъ, привычкою и проч. О діететическихъ правилахъ во всѣхъ сихъ случаяхъ говорится въ разныхъ мѣстахъ сего сочиненія, и потому мы ихъ здѣсь не станемъ въ особенности излагать.

§ 156. Относительно количества пищи, нужно замѣтить, что не все то превращается въ питательный сокъ, что̀ мы съѣли, но только то, что̀ хорошо переваривается, доставляетъ и хорошій питательный сокъ. Самый роскошный обѣдъ часто питаетъ очень мало, хотя и совершенно утоляетъ голодъ, потому-что желудокъ, слишкомъ растя-

женный пищею и утомленный ея перевариванiемъ, не извлекаетъ изъ нея всего питательнаго сока, но пропускаетъ большую часть песварившейся пищи въ кишки, гдѣ она, раздражая и проходя быстро, причиняетъ поносъ; и потому прожорливые люди, которые ѣдятъ много и скоро, не только не тучнѣютъ, но даже худѣютъ, страдая часто разстройствомъ пищеваренiя и поносомъ.

Количество пищи, достаточное для каждаго человѣка, опредѣлить нельзя; однако можно положить правиломъ, что мы ѣдимъ всегда болѣе вдвое и даже втрое, чѣмъ сколько нужно для поддержки нашего существованiя, и что гораздо для насъ здоровѣе ѣсть меньше, чѣмъ больше, нежели сколько нужно. Впрочемъ, здѣсь нужно сообразоваться съ внутреннимъ голосомъ нашей природы — позывомъ на ѣду, который умалкиваетъ по мѣрѣ того, какъ мы удовлетворили нашей естественной потребности, если только мы его не возбуждаемъ искусственно разными приправами и спиртными напитками, при употребленiи коихъ мы ѣдимъ неприметно и чаще и больше потребнаго и преждевременно истомляемъ желудокъ перевариванiемъ ненужной пищи. Но прекращенiе чувства голода не можетъ служить мѣриломъ опредѣленiя, что мы достаточно покушали, потому-что это чувство уже успокоивается послѣ перваго проглоченнаго куска, а съ другой стороны желанiе поѣсть возбуждается взглядомъ на ѣдока-сосѣда за столомъ и на новое блюдо. По нашему мнѣнiю, здѣсь правиломъ можетъ служить замѣчанiе, что человѣкъ, соблюдавшiй умѣренность за обѣдомъ въ пищѣ, послѣ обѣда не чувствуетъ ея нахожденiя въ желудкѣ; это замѣчанiе основано на мудрой предусмотрительности природы, которая всѣ органы нашего тѣла устроила такъ, что мы не чувствуемъ ихъ дѣйствiя въ здоровомъ состоянiи, но оно отзывается въ нашемъ самосвѣдѣнiи только послѣ вреднаго на насъ влiянiя какой-либо причины, послѣ нашей неосторожности и пр. Такъ мы не слышимъ присутствiя крови въ сердцѣ и ея обращенiя въ сосудахъ, не слышимъ вхожденiя и выхожденiя воздуха въ легкiя при дыханiи, отдѣленiя теплоты, сокращенiя мышцъ при движенiи; также мы не замѣчаемъ при-

сутствія пищи въ желудкѣ и кишкахъ. Но излишекъ крови въ сердцѣ и сосудахъ оказывается усиленнымъ ихъ біеніемъ и кровообращеніемъ, чувствомъ полноты, тягости, боли и растяженія въ тѣлѣ; излишне-вдохнутый воздухъ причиняетъ растяженіе въ легкихъ, возбуждаетъ кашель; умноженная теплота производитъ чувство жара въ тѣлѣ, напряженіе и сокращеніе мышцъ — судороги и боль, а переполненный желудокъ и кишки пищею и питьемъ — отрыжку, чувство полноты и тягости, давленіе и напряженіе въ животѣ, лѣность, усталость, наклонность ко сну. Посему мы не погрѣшили по количеству въ пищѣ за обѣдомъ, если послѣ обѣда чувствуемъ легкость и бодрость въ тѣлѣ, охоту къ обыкновеннымъ нашимъ занятіямъ, а не ко сну, и вовсе не замѣчаемъ присутствія пищи въ брюхѣ. Кромѣ того, послѣ умѣреннаго обѣда, мы не получаемъ рѣшительнаго отвращенія отъ пищи и могли бы скушать еще нѣсколько кусковъ или ложекъ бывшаго за столомъ блюда.

§ 157. Столько же мало опредѣлительнаго нужно сказать и о времени завтрака, обѣда, ужина, и пр. Здѣсь также главнымъ указателемъ долженъ служить аппетитъ, котораго появленіе нужно ожидать, но не вызывать насильственно. Весьма неосновательно и вредно повсемѣстное у насъ обыкновеніе, для возбужденія аппетита, предъ обѣдомъ пить водку и закусывать пряностями. Мы ѣдимъ для поддержки нашего матеріяльнаго существованія, а не для одного услажденія вкуса. Ежели для насъ пища дѣйствительно нужна, то аппетитъ явится и безъ возбужденій; непоявленіе же его въ извѣстное время означаетъ, что тѣло наше не израсходовало и прежнихъ матеріяльныхъ запасовъ, и потому не имѣетъ нужды въ новыхъ.

Весьма вредно обыкновеніе ѣсть 4-5 разъ въ день. Здѣсь къ прежде-съѣденной, но еще несварившейся пищѣ, присоединяется новая, обременяетъ и истомляетъ желудокъ, заставляя его дѣйствовать почти безпрерывно. Часто могутъ ѣсть только дѣти и юноши, находящіеся въ безпрерывномъ движеніи, скоро и сильно издерживающемъ питательные соки, и которыхъ потому желудокъ требуетъ частаго упражненія. Для взрослаго человѣка достаточно ѣсть два раза

въ сутки; но однажды ѣсть въ 24 часа могутъ только люди, ведущіе бездѣйственную жизнь и со слабымъ пищевареніемъ; притомъ продолжительная воздержность, возбуждая желудокъ, можетъ быть причиною обжорства: человѣкъ, слишкомъ проголодавшійся, рѣдко бываетъ умѣренъ въ пищѣ. Люди, ведущіе дѣятельную жизнь, также часто могутъ ѣсть, какъ и юноши, и притомъ плотно-питательную пищу; но ученые, чиновники, сидѣльцы и пр. должны ѣсть рѣдко, и то легковаримую пищу и слабопитательную, особенно если скоро послѣ обѣда они должны долго читать, писать, заниматься счетами и пр. То же разумѣется и объ ужинѣ, особливо если послѣ того мы скоро ложимся спать: въ постели пища переваривается трудно, причиняетъ тоску, безпокойство, прерывистый сонъ, тягостныя грезы и пр.

Человѣкъ, по своему роду жизни, состоянію и общественнымъ отношеніямъ, независящій отъ постороннихъ обстоятельствъ и совершенно свободный, можетъ завтракать въ 9 – 10 часовъ кофе со сливками, свѣжія яица, масло, холодное жаркое, студень, плоды и пр. въ 1-2 часа—обѣдать. Обѣдъ долженъ состоять изъ 3-4-хъ блюдъ, приготовленныхъ изъ свѣжей и питательной провизіи; въ 6-7 часовъ по полудни пить чай или съѣсть нѣсколько плодовъ, а за два часа до отхода ко сну, съѣсть нѣсколько ложекъ супу или кусокъ жаркого. Завтракъ и ужинъ должны быть очень умѣренны и легки: плотный завтракъ дѣлаетъ насъ неспособными заниматься важными дѣлами, а сытный ужинъ причиняетъ безпокойный и некрѣпительный сонъ. Обѣдъ долженъ быть плотенъ и сытенъ и доставлять главнѣйшую часть питательнаго сока. Это время ѣды прилично для людей дѣятельныхъ, и вообще равномѣрно занятыхъ въ теченіе всего дня, также въ зимнее, осеннее и весеннее время; но людямъ, исключительно въ утреннее время занятымъ умственными трудами и ведущимъ сидячій образъ жизни, также въ знойные лѣтніе дни и въ жаркомъ климатѣ, гораздо полезнѣе обѣдать около вечера, въ 4 – 5 часовъ по полудни, когда они окончили важнѣйшія свои занятія, иначе имъ будетъ невозможно послѣ обѣда заняться никакимъ

серіознымъ дѣломъ. Это зависитъ отъ противоположнаго содержанія желудка къ мозгу: при усиленномъ пищевареніи ослабляется дѣйствіе мозга, умственныя способности тупѣютъ и подавляются; и обратно, во время напряженной дѣятельности мозга пищевареніе въ желудкѣ происходитъ слабо и даже останавливается; по сей-то причинѣ мы наиболѣе по утрамъ способны ко всѣмъ важнымъ занятіямъ, дѣламъ и предпріятіямъ.

Посему нужно ѣсть въ опредѣленное время и умѣренно, ожидать, но не ускорять появленіе аппетита, употреблять пищу простую, хорошую, соотвѣтствующую качествомъ и количествомъ нашему тѣлосложенію, роду жизни; ѣсть въ довольно отдаленные промежутки времени для того, чтобы желудокъ успѣлъ переварить съѣденную пищу и отдохнуть. Эти промежутки должны разстоять между собою на 4-6-8 часовъ; часы ѣды должны быть постоянно одни и тѣ же для того, что привычка вмѣстѣ съ аппетитомъ легко насъ освоитъ съ правильностію удовлетворенія голода и облегчитъ пищевареніе.

Діететическія правила суть тѣ же, что и правила воздержности; они имѣютъ сильное вліяніе на сохраненіе здоровья и на долговѣчность жизни. Воздержность сберегаетъ здоровье, дѣлаетъ для насъ легкимъ сохраненіе другихъ добродѣтелей; она способствуетъ удобнѣйшему развитію и дѣйствію талантовъ и генія. Напротивъ того, невоздержность изнуряетъ тѣло, сокращаетъ жизнь, заглушаетъ нравственность, притупляетъ чувства и есть залогъ глупости и умственнаго бездѣйствія.

Въ какіе бы часы мы ни привыкли ѣсть, и какую бы ни употребляли пищу въ теченіе извѣстнаго времени, во всякомъ случаѣ ненужно вдругъ измѣнять давно заведенный порядокъ: крутая перемѣна въ пищевареніи, не смотря на пользу ея самой по себѣ, можетъ быть опасна и даже вредна; притомъ уже одна привычка, можетъ сдѣлать сносными и даже полезными тѣ питательныя вещества, которыя для непривычнаго человѣка, особенно употребившаго ихъ въ первый разъ въ излишествѣ, дѣйствительно бываютъ вредны.

Однако, не смотря на все это, не нужно рабски покоряться привычкѣ и, подобно заведеннымъ часамъ, наблюдать единообразіе и правильность въ образѣ жизни; напротивъ того, по возможности, нужно употреблять различную пищу, разнообразить пищевую провизію и смѣшивать между собою разныя питательныя вещества, какъ растительныя, такъ и животныя, что удовлетворитъ аппетиту и пищеваренію; самая питательная и вкусная пища, если ее исключительно употреблять одну (сахаръ, масло, яица) наконецъ не питаетъ и противѣетъ. Пищу нужно разнообразить также и по количеству, употребляя ее то болѣе, то менѣе, смотря по аппетиту, понесеннымъ трудамъ и отношеніямъ нашимъ къ обществу. Легкая, но рѣдкая невоздержность, не бываетъ вредна; она даетъ, такъ сказать, небольшой толчекъ, который возбуждаетъ пищеварительную дѣятельность желудка и сообщаетъ всему тѣлу крѣпость, ослабѣвающую при излишнемъ единообразіи діеты, во всей строгости приличномъ только для слабыхъ особъ, выздоравливающихъ отъ трудныхъ болѣзней, и которыхъ тѣло такъ хило и непрочно, что малѣйшее потрясеніе можетъ совершенно повредить и разстроить его слабые органы.

§ 158. Здоровый и крѣпкій человѣкъ, желая жить долго, даже вовсе не долженъ придерживаться никакой особенной діеты; для него достаточно только избѣгать излишества въ ѣдѣ, употреблять хорошую и разнообразную пищу, соотвѣтственную его аппетиту, трудамъ и потери соковъ. Люди, ежедневно занятые продолжительными и тягостными трудами, должны употреблять плотную пищу въ достаточномъ количествѣ, которая не такъ скоро переваривается и на долго утоляетъ голодъ. Напротивъ того, люди слабаго и нѣжнаго тѣлосложенія должны постоянно соблюдать діету, приспособленную къ ихъ хилому здоровью; только при такомъ образѣ жизни, они, не смотря на свое слабое тѣлосложеніе, рѣже подвергаются болѣзнямъ и доживаютъ до глубокой старости чаще, нежели здоровые и крѣпкіе, которые, слишкомъ полагаясь на свои силы, часто предаются невоздержности, поражаются различными неду-

гами, подрывающими ихъ крѣпкое здоровье и сокращающими самую жизнь.

При назначеніи діеты слабымъ людямъ, нужно помнить, что ихъ здоровье болѣе страдаетъ отъ питательной, обильной и возбуждающей, чѣмъ отъ легкой, слабопитающей и жидкой пищи, которая вовсе не напрягаетъ ихъ пищеварительныхъ органовъ. Опытъ доказалъ, что такіе люди могутъ довольствоваться самымъ малымъ количествомъ пищи съ явною пользою для ихъ здоровья. Поэтому они должны остерегаться употребленія всего того, что возбуждаетъ аппетитъ, — пряныхъ блюдъ, сложныхъ и горячительныхъ соусовъ, трудноваримыхъ пирожныхъ и пр., ежедневно предъ завтракомъ, обѣдомъ и ужиномъ пользоваться на открытомъ воздухѣ прогулкою, и лучше пѣшкомъ, чѣмъ въ экипажѣ, пока не почувствуютъ влажности въ кожѣ, легкой усталости, но не утомленія: ничто такъ не возбуждаетъ нашего аппетита, какъ движеніе и свѣжій воздухъ; они должны обѣдать въ сообществѣ пріятныхъ людей, за обѣдомъ заниматься веселымъ разговоромъ, по временамъ слушать музыку; скоро послѣ ѣды ни чѣмъ не заниматься, что́ требуетъ душевнаго или тѣлеснаго напряженія; во время пищеваренія избѣгать простуды, душевнаго возмущенія, не употреблять ванны, не ходить въ баню и не купаться въ рѣкѣ; не пить воды, дабы не разжидить питательнаго сока; но появляющуюся послѣ ѣды отрыжку можно остановить, даже предупредить, выпивъ стаканъ холодной и свѣжей воды, полчашки кофе безъ сливокъ, или же малость вина.

§ 159. Безполезно и даже вредно за обѣдомъ употреблять множество блюдъ, но гораздо лучше довольствоваться 3-4 кушаньями; множество блюдъ за столомъ портитъ вкусъ, располагаетъ къ обжорству, которое, въ свою очередь, приводитъ къ невоздержности. Слишкомъ наполненный и растяженный желудокъ ослабляется въ своей силѣ и затрудняется въ движеніяхъ, слѣдствіемъ чего бываетъ тяжесть и давленіе около предсердія, лѣность и бездѣйствіе тѣла, отрыжка, пученіе живота, зѣвота, тошнота и пр. Возбуждающая пища, спиртные напитки, разгоряченное воображе-

ніе, живой и веселой разговоръ, усиливаютъ дѣятельность желудка, но не на долго; и почти всегда послѣ роскошнаго обѣда на другой день мы чувствуемъ слабость въ тѣлѣ, бездѣйствіе умственныхъ способностей, тупость чувствъ, тоску и отвращеніе отъ пищи, сильную жажду и пр., продолжающіяся нѣсколько дней.

§ 160. Общій итогъ діететическихъ главныхъ правилъ есть слѣдующій: никогда не ѣсть до появленія аппетита, хотя бы и пришелъ часъ обѣда; аппетитъ возбуждать трудами, движеніемъ на чистомъ воздухѣ, но не водкою, пряною соленою пищею; перетерпѣвъ сильный позывъ на ѣду, мы ѣдимъ меньше и съѣденное переваривается лучше. Никогда не садиться за столъ прежде, нежели мы отдохнемъ отъ усталости, успокоимся отъ душевныхъ возмущеній. Предъ обѣдомъ нужно сбросить всякое безпокойное одѣяніе, которое мѣшаетъ движенію челюстей, сжимаетъ шею, грудь, и особенно брюхо; по этой причинѣ перетянутые мужчины и зашнурованныя женщины въ гостяхъ рѣдко обѣдаютъ съ удовольствіемъ и пользою. Обѣдать лучше въ сообществѣ, а не одному: смотря на другихъ, мы и сами ѣдимъ охотнѣе и съѣденное лучше перевариваемъ. Отдалить отъ себя во время ѣды всѣ житейскія хлопоты и непріятности, стараться быть въ веселомъ расположеніи духа, поддерживая его пріятными разговорами. Нѣкоторые люди, будучи голодны, бываютъ легко вспыльчивы предъ обѣдомъ, и тѣмъ совершенно разстроиваютъ прекрасный свой аппетитъ. Ѣсть не торопясь, разжевывать твердую пищу какъ можно мелче, глотать ее мелкими кусками, не набивая ею рта, какъ то дѣлаютъ нѣкоторые записные ѣдоки: этимъ облегчается переваривание пищи въ желудкѣ. Употреблять ту пищу, которая намъ наиболѣе нравится и къ которой мы вообще привыкли. Жирныя блюда и примѣтную неумѣренность въ пищѣ нужно запить рюмкою вина, и чрезъ то облегчить ихъ свареніе въ желудкѣ. Стараться сколько можно менѣе пить во время обѣда, особенно холодную воду или квасъ (которыя разжижаютъ пищу и обременяютъ желудокъ), не смотря на безпокоящую насъ жажду. Не удовлетворять аппетита до пресыщенія, не наѣдаться до чувства полноты и

тягости въ желудкѣ, но вставать изъ-за стола съ небольшимъ еще позывомъ на ѣду и съ ощущеніемъ легкости и благосостоянія въ тѣлѣ. По окончаніи обѣда, если мы къ тому привыкли, или съѣли что-либо жирное въ излишествѣ, можно выпить рюмку водки или стаканъ вина: это избавитъ насъ отъ неосторожнаго объяденія за обѣдомъ и облегчитъ пищевареніе. Чрезъ часъ послѣ обѣда можно выпить чашку хорошаго кофе, со сливками, буде мы за столомъ пили вино, и безъ сливокъ, если обѣдали безъ вина или водки. Послѣ обѣда провести 1-2 часа въ совершенномъ бездѣйствіи, въ легкой прогулкѣ въ саду, по комнатѣ, или въ дремотѣ на диванѣ, лежа на правомъ боку, для того, чтобы печенью не прижать желудка, чтó необходимо должно послѣдовать при положеніи нашемъ на лѣвомъ боку; еще лучше отдохнуть послѣ обѣда въ полусидячемъ положеніи въ глубокихъ и широкихъ креслахъ, положа ноги на другой стулъ. Прежде 2-3 часовъ послѣ обѣда не заниматься дѣлами, требующими значительнаго напряженія ума или тѣла, и не курить трубки, что много зависитъ отъ нашей привычки и образа жизни; въ это же время, для уменьшенія жара въ желудкѣ, обнаруживающагося теперь сильною жаждою, можно съѣсть нѣсколько плодовъ, выпить стаканъ квасу или воды съ виномъ, и потомъ приниматься за обыкновенныя свои занятія.

§ 161. Возбуждающая пища быстро развиваетъ всю силу въ пищеварительныхъ органахъ, умножаетъ отдѣленіе желудочнаго сока и желчи, и какъ то, такъ и другое иногда въ такой высокой степени, что самóе возбужденіе дѣлается вреднымъ и останавливаетъ пищевареніе. Это возбужденіе рѣдко умножаетъ массу питательнаго сока, потому-что возбужденный и растянутый желудокъ не можетъ хорошо переварить пищи и скоро ее выгоняетъ въ кишки, которыя также не могутъ изъ нее извлечь всего питательнаго сока.

Слишкомъ пряная, различно приготовленная пища и спиртные напитки временно возбуждаютъ всѣ дѣйствія нашего тѣла: движеніе сердца, дыханіе, кровообращеніе ускоряются, пульсъ ударяетъ часто и крѣпко, развивается теплота

во всемъ тѣлѣ, устремляясь вмѣстѣ съ кровью къ кожѣ,— отчего послѣдняя краснѣетъ, разгорячается, покрывается сыпью въ видѣ угрей, глаза оживляются, отдѣленія и испражненія умножаются. Особенно сильно возбужденіе дѣйствуетъ на мозгъ и нервы: умножается чувствительность, появляется дѣятельность умственныхъ способностей, веселость и развязность въ характерѣ, сила и дѣятельность въ произвольныхъ движеніяхъ, живое и пламенное воображеніе и пр. Но все это продолжается не долго; напротивъ того, чаще пищевареніе происходитъ трудно, появляется отрыжка, отзывающаяся вкусомъ приправъ и пряностей, кислота, изжога, жаръ, тяжесть въ животѣ, чувство нездоровья, общее волненіе и лихорадка, продолжающаяся до окончанія пищеваренія. Отъ повторительнаго употребленія возбуждающихъ кушаньевъ и напитковъ, въ одинъ день лихорадка не прекращается, изнуряются силы, утомляются органы, истрачиваются соки и во всемъ тѣлѣ происходитъ какая-то тревога и разстройство, располагающія къ разнымъ болѣзнямъ и прекращающіяся не прежде, какъ послѣ продолжительнаго употребленія строгой діеты и воздержанія отъ возбуждающей пищи и спиртныхъ напитковъ.

Разность, замѣчаемая въ тѣлѣ, характерѣ, дѣйствіи и умственныхъ способностяхъ городскаго и деревенскаго жителя, зависитъ наиболѣе отъ различной ихъ пищи. Земледѣлецъ, питающійся молокомъ, мучнистою, слизистою пищею, иногда вареньмъ мясомъ, незнающій приправъ и сложныхъ блюдъ, пьющій простую воду или квасъ, живетъ тихо и спокойно; неприхотливый въ своихъ желаніяхъ, умѣренный въ страстяхъ, довольный своимъ состояніемъ, онъ здоровъ, счастливъ и спокоенъ. Но возвышенная чувствительность и раздражительность, живость движеній, страстей, утонченность чувствованій и быстрота умственныхъ соображеній, отличаютъ горожанина, котораго испорченный вкусъ не довольствуется простою пищею, а безпрестанно ищетъ разнообразія въ блюдахъ. Горожанинъ ежедневно старается умножить потребности своихъ желаній; онъ живетъ для чувственнаго наслажденія и не находитъ въ немъ истиннаго удовольствія; голодъ его находится болѣе въ его вкусѣ,

глазахъ, воображеніи, чѣмъ въ желудкѣ; недовольный тѣмъ, что имѣетъ, онъ безпрестанно ищетъ новыхъ предметовъ и сильнѣйшихъ, еще неиспытанныхъ, впечатлѣній, и вѣчно обманывается въ своихъ ожиданіяхъ, потому-что его испорченный и слишкомъ утонченный вкусъ и прихотливое воображеніе находятся въ разногласіи съ дѣйствительностію даровъ природы. Нѣжность и слабость тѣла горожанина, грубость и крѣпость поселянина также большею частію есть слѣдствіе ихъ различной пищи.

Посему пряная, сложная, горячительная пища и спиртные напитки вредно дѣйствуютъ какъ на пищеварительные органы, такъ и на все тѣло; но не смотря на то, при нынѣшнемъ состояніи гражданской образованности и общественной потребности и привычки людей, едва ли можно и думать о выведеніи изъ употребленія повсемственно распространившейся привычки къ возбуждающей пищѣ и спиртнымъ напиткамъ. Конечно, гораздо было бы для насъ полезнѣе, въ физическомъ и нравственномъ отношеніи, если бы мы ихъ и совсѣмъ не знали, потому-что и безъ того, все, чтò насъ окружаетъ, стремится подорвать наше здоровье; для чего же число натуральныхъ, неизбѣжныхъ враговъ нашего существованія, еще умножать и искусственными и произвольными?

Но никакія стращанія врача или угрозы моралиста не могутъ привести насъ въ простое, натуральное положеніе, и потому мы должны человѣка разсматривать не каковъ онъ быть долженъ, но каковъ онъ есть дѣйствительно, съ его испорченнымъ вкусомъ, привычками, искусственными потребностями, которымъ онъ можетъ удовлетворять съ умѣренностію, не раздражать ихъ строгою воздержностію и не предаваться рабски ихъ влеченію. Женщина, пристрастившаяся къ кофе, котораго однако она по какимъ-либо причинамъ пить не можетъ, болѣе отъ того страдаетъ, чѣмъ отъ недостатка пищи, сна; она томится, истаеваетъ, дѣлается ко всему хладнокровною и заболѣваетъ. Мужчина, привыкшій къ вину, въ которомъ онъ себѣ долженъ нынѣ отказывать, теряетъ аппетитъ, трудно перевариваетъ малость съѣденной пищи; желудокъ его, лишенный привыч-

наго возбужденія, приходитъ въ бездѣйствіе и слабость, питаніе тѣла происходитъ слабо и несовершенно, умственныя способности притупляются, и онъ не можетъ заниматься съ надлежащею дѣятельностію обыкновенными дѣлами. Отнимите отъ записнаго обжоры вино и разныя приправы, и онъ не будетъ ни ѣсть, ни пить до-тѣхъ-поръ, пока природа его не вступитъ въ свои настоящія права, и такая перемѣна происходитъ рѣдко безъ потрясенія всего здоровья.

Очень легко употреблять всякую вещь по ея природному назначенію; но очень трудно прекратить укоренившіяся злоупотребленія и подавить привычки. Говорятъ: лучше терпѣть болѣзнь, чѣмъ умереть отъ прописаннаго противъ ея лекарства; тоже разумѣется и о вредной привычкѣ, которую мы по необходимости предпочитаемъ тягостному, продолжительному лишенію. Закоренѣлый пьяница по утру натощакъ, и записной прожора предъ обѣдомъ съ пустымъ желудкомъ, жалки физически и нравственно, и походятъ на движущіеся трупы — безъ души и живости; но тотъ же пьяница, выпивъ вина, сколько его душѣ угодно, и прожора, пообѣдавъ со вкусомъ, бываютъ рѣзвы, веселы, проворны въ движеніяхъ и остроумны въ разговорѣ, хотя это возбужденіе проходитъ слишкомъ скоро, и его мѣсто опять заступаетъ хладнокровіе, безчувствіе, слабость и вялость. Отъ частаго раздраженія желудка и разгоряченія тѣла, промежутки возбужденія сокращаются, а періоды вялости и изнеможенія дѣлаются длиннѣе, и потому принуждаютъ прожору и пьяницу прибѣгать къ невоздержности чаще и употреблять пищу, сильнѣе горячащую, и болѣе крѣпкіе спиртные напитки, пока ихъ желудокъ не будетъ доведенъ до того, что онъ рвотою извергаетъ всякую пищу и вино, и пока не придетъ ихъ тѣло въ совершенное разслабленіе и бездѣйствіе, а умъ ихъ не унизится до степени безсмысленнаго животнаго.

ПОСУДА.

§ 162. Посуда, употребляемая для приготовленія, ядѣнія и сбереженія пищи и питья, бываетъ: деревянная,

стеклянная, глиняная, мѣдная, чугунная, желѣзная, оловянная, серебряная, какъ изъ чистаго серебра, такъ и изъ серебрянаго состава приготовляемая (neusilber) и золотая. Болѣе или менѣе можетъ быть вредна посуда глиняная, муравленая, мѣдная простая и луженая, и изъ серебрянаго состава выдѣлываемая. Чистая серебряная посуда, приготовляемая у насъ въ Россіи изъ серебра 84-й пробы, никогда не можетъ быть вредна; но заграничная серебряная посуда, 72-й пробы, содержитъ значительное количество мѣди, и можетъ быть вредна, особенно если въ ней долго содержится кислая пища и напитки кислые или щелочные (минеральныя воды).

Послѣ золотой и серебряной посуды, желѣзная особенно отличается своею прочностію и безвредностію, и при нынѣшнемъ искусствѣ лудить и серебрить желѣзо посредствомъ гальванизма, она не сообщаетъ пищѣ чернаго цвѣта.

Глиняная и муравленая посуда, употребляемая для варенія кислой пищи, можетъ быть вредна, потому-что въ составъ муравы входятъ ядовитыя вещества; гораздо безопаснѣе употреблять для сего немуравленые горшки, которые, будучи хорошо обожжены, и безъ муравы, не пропускаютъ воды, и напитавшись жиромъ, дѣлаются почти какъ муравленые; они невыгодны только тѣмъ, что въ нихъ легко пригораетъ пища.

Оловянная посуда особенно легко можетъ быть вредна, когда въ ней содержатъ долго кислую или горячую пищу; въ этомъ отношеніи не безопасна и клейменая посуда, приготовленная даже изъ лучшаго англійскаго олова, почти всегда содержащаго свинецъ. Оловянная посуда не годится для нагрѣванія или варенія пищи; гораздо лучше употреблять ее для питья воды, молока, пива, разныхъ отваровъ, но и сіи напитки не нужно долго содержать въ оловянной посудѣ. Луженіе мѣдной и желѣзной посуды чистымъ англійскимъ оловомъ съ нашатиремъ, безъ примѣси свинца, не вредно, особенно когда ее прежде вычистить кирпичемъ, вскипяченнымъ уксусомъ и выполоскать водою.

Гораздо вреднѣе посуда, приготовляемая изъ красной и

желтой мѣди, которая легко растворяется во всякой кислотѣ, жирномъ маслѣ, соляной жидкости; даже чистая вода, долго стоящая въ мѣдной посудѣ, особенно содержавшей предъ тѣмъ что-либо кислое, получаетъ зеленый цвѣтъ отъ раствора мѣди. Различные плоды, содержащіе кислоту, и овощи, сваренные или иначе приготовленные въ мѣдной посудѣ, равно какъ вино, водка, пиво, сыръ, колбасы, также часто содержатъ мѣдь и производятъ многія болѣзни, которыхъ отыскать причину бываетъ трудно; это часто случается на фабрикахъ и заводахъ пивныхъ, уксусныхъ, волочныхъ, сырныхъ и пр.

Посуда изъ бѣлаго стекла, не смотря на ея красоту и всеобщее употребленіе, не такъ безопасна, какъ изъ зеленаго и краснаго, потому-что бѣлое стекло содержитъ мышьяковую окись, употребляемую для уничтоженія его зеленаго цвѣта. Но какъ стекло не растворяется ни въ водѣ, ни въ щелочахъ, ни даже въ кислотахъ (кромѣ плавиковой), притомъ легко сохраняется въ чистотѣ, то стеклянная посуда есть самая лучшая для долговременнаго сбереженія кислыхъ, соляныхъ яствъ и напитковъ.

Для кухонныхъ надобностей весьма справедливо нынѣ начинаютъ употреблять желѣзную посуду, которая, при содержаніи ея въ чистотѣ, не бываетъ вредна даже и тогда, когда она пищѣ сообщаетъ свои желѣзныя частицы и дѣлаетъ ее черною; во всякомъ случаѣ однако не нужно приготовлять въ желѣзной посудѣ щей, борщу съ кислою капустою и свеклою. Емаллированіе желѣзной посуды, вводимое нынѣ въ употребленіе въ Санктпетербургѣ, защищаетъ ее отъ кислотъ и дубильнаго начала яствъ, и потому желательно, чтобы оно распространилось по всей Россіи.

Посуда, приготовляемая изъ такъ называемаго англійскаго металла (смѣси олова съ сюрьмою) и изъ новаго серебра, по содержанію въ ней вредныхъ металловъ, не смотря на ея красоту и прочность, не годится для долговременнаго содержанія въ ней горячихъ яствъ, кислой и соленой пищи: она легко ржавѣетъ и сообщаетъ пищѣ вредное качество.

ВОЗДУХЪ.

§ 163. Воздухъ есть важнѣйшее и необходимое условіе жизни; онъ дѣйствуетъ на все въ природѣ, а животныя и растенія безъ него жить не могутъ. Воздухъ проникаетъ весь составъ нашего тѣла: снаружи соприкасаясь къ кожѣ, а снутри проходя въ тѣло чрезъ дыханіе, глотаніе и всасываніе поверхностью кожи. Сообразно такому назначенію воздуха въ природѣ, онъ находится повсюду, и тогда-какъ земля и вода составляютъ собственно ядро нашей планеты, воздухъ внѣдряется въ землю и воду, и на нѣсколько верстъ восходитъ вверхъ, составляя земную атмосферу. Воздухъ есть послѣднее звѣно цѣпи, соединяющей нашу землю съ планетами и солнцемъ, и органъ, проводникъ солнечнаго свѣта и теплоты; потому все *оживленіе* на землѣ и всѣ жизненные процессы посредствуются воздухомъ, безъ участія котораго не происходитъ никакого дѣйствія на землѣ. Дѣйствуя разрушительно и живительно на землю, воду, растенія и животныхъ, воздухъ и самъ подвергается безпрестанному измѣненію, воспринимая въ себя испаренія земли и воды и различныя изверженія растеній и животныхъ. Эти-то перемѣны въ воздухѣ, измѣняя его жизненность, измѣняютъ и способъ дѣйствія его на насъ; онѣ чрезвычайно важны при опредѣленіи воздушнаго вліянія на здоровье человѣка, которое хотя и не такъ явственно, какъ дѣйствіе пищи, но зато, происходя безпрестанно при дыханіи и соприкосновеніи воздуха со всею поверхностію нашего тѣла, внутреннею и наружною, въ общемъ своемъ итогѣ бываетъ благотворнѣе и гибельнѣе, нежели польза и вредъ, происходящіе отъ употребленія пищи и напитковъ.

§ 164. Воздухъ представляетъ тонкую, прозрачную, газообразную, безцвѣтную, невидимую, безъ запаха и вкуса жидкость, которая имѣетъ собственную тяжесть, и въ большой массѣ, лазуревый, небесно-голубой цвѣтъ; онъ образуетъ то, что̀ мы называемъ атмосферою, то есть воздушный слой, окружающій Земной Шаръ со всѣхъ сторонъ, въ

которомъ мы живемъ и который, сверхъ того, простирается вверхъ на нѣсколько миль (около 40 верстъ).

Воздухъ состоитъ изъ двухъ началъ: кислорода и селитророда или азота, и притомъ въ такомъ содержанiи, что въ 100 частяхъ воздуха находится 21 кислорода и 79 азота. Кислородъ есть живительное и разрушающее начало воздуха, который, по содержанiю его, дѣлается способнымъ поддерживать горѣнiе, дыханiе, окисленiе, броженiе, гнiенiе, ращенiе и пр.; прямое дѣйствiе азота или удушливаго газа (такъ названнаго по его неспособности поддерживать дыханiе) намъ неизвѣстно; онъ содержится противоположно кислороду, и потому, кажется, назначенъ для ограниченiя остраго, пожигающаго качества послѣдняго, ибо чистый кислородъ дѣйствуетъ слишкомъ ѣдко и разрушительно на всѣ животныя и растенiя.

§ 165. Воздухъ, не смотря на его чрезвычайную тонкость и прозрачность, имѣетъ однако свою тяжесть, которая доказывается механизмомъ устройства различныхъ насосовъ, помпъ, пожарныхъ трубъ и барометромъ, инструментомъ, показывающимъ различное давленiе воздуха и степень его упругости. Тяжесть воздуха оказывается явно, если мы обратимъ вниманiе на сопротивленiе и давленiе воздуха, которое онъ производитъ въ вѣтрѣ на воду, растенiя и животныхъ. Посредствомъ тяжести воздухъ надуваетъ паруса и гонитъ корабли по водѣ, волнуетъ воду, опрокидываетъ дома и деревья, а съ другой стороны производитъ легкое дуновенiе зефира, очищающаго и освѣжающаго атмосферу, колеблющаго листы растенiй, благопрiятствующаго растительности и плодородiю.

Это давленiе воздухъ производитъ постоянно на всю поверхность земли и на каждую ея точку. Каждый изъ насъ, живя и двигаясь подъ слоемъ воздуха, простирающагося вверхъ, носитъ на себѣ его тяжесть, которая, по вычисленiю физиковъ, на человѣкѣ средняго роста простирается до 840 пудъ вѣса. Съ перваго взгляда, кажется, что такая огромная тяжесть должна бы насъ раздавить, но мы ее не чувствуемъ, потому-что воздухъ давитъ по всѣмъ возможнымъ направленiямъ и, слѣдственно, давленiе съ одной

уничтожается противодѣйствіемъ атмосферы съ другой стороны; притомъ и устройство нашего тѣла мудро приспособлено къ такому воздушному давленію, которое удерживаетъ всѣ жидкости наши въ ихъ сосудахъ. Это явно можно видѣть, когда мы приставляемъ къ тѣлу нашему кровососныя банки или рожки: здѣсь, по уничтоженіи воздушнаго давленія на извѣстную часть кожи, посредствомъ вытягиванія изъ банки воздуха, кожа, несжимаемая протекающими подъ нею соками, вздымается въ видѣ опухоли, различной величины, и которая можетъ увеличиться до того, что прорветъ кожу.

При значительномъ уменьшеніи воздушнаго давленія на тѣло наше, какъ то случается въ жаркое время, когда воздухъ дѣлается гораздо легче, мы чувствуемъ слабость, усталость и тягость въ тѣлѣ; это происходитъ отъ того, что жидкости нашего тѣла, не ограничиваясь напоромъ и давленіемъ воздуха, болѣе расширяются, растягиваютъ плотныя части и силятся ихъ какъ бы разорвать. Такое дѣйствіе жидкостей и воздуха особенно бываетъ чувствительно въ мѣстахъ нашего тѣла, прежде ушибенныхъ, раненыхъ, для людей старыхъ и слабыхъ, которые, поэтому, подобно борометру, чувствуютъ и предсказываютъ скорую перемѣну погоды. Съ устремленіемъ крови и соковъ къ поверхности тѣла, по недостатку тутъ надлежащаго воздушнаго давленія, уничтожается равновѣсіе въ кровообращеніи, происходитъ волненіе въ крови, жаръ, тоска, томленіе, потеря аппетита, жажда и множество болѣзней: простуда, горячки, воспаленія, оказывающіяся всегда при перемѣнѣ года и при переселеніи изъ жаркаго климата въ холодный.

Воздухъ, самъ по себѣ не имѣя никакого запаха, есть однако проводникъ и посредникъ всякаго запаха. Ничтожная связь, малость, легкость и подвижность воздушныхъ частицъ между собою, дѣлаютъ воздухъ способнымъ разливаться и проходить вездѣ и напитываться благовоніемъ и смрадомъ. Почти также воздухъ содержится къ звуку и свѣту, будучи самъ не звученъ и теменъ; безъ воздуха ни одно звонкое тѣло не могло бы издавать звука, мы не могли бы слышать голоса и разговора, земля наша не освѣ-

щалась бы такимъ яркимъ солнечнымъ свѣтомъ, а искусственнаго освѣщенія мы бы не имѣли вовсе.

§ 166. Другія качества воздуха, имѣющія вліяніе на здоровье человѣка, суть: его температура (теплота и холодъ), электричество, вѣтры, сырость и сухость, и его измѣненіе посредствомъ дыханія. Всѣ сіи различныя состоянія воздуха сильно дѣйствуютъ на наше здоровье и своею крайностію причиняютъ, равно какъ и излечиваютъ множество болѣзней. О температурѣ будетъ говорено въ другомъ мѣстѣ.

Электричество, какъ собственное дѣйствіе воздуха, есть двоякое, положительное и отрицательное, и зависитъ отъ двухъ воздушныхъ началъ: кислорода и азота. Во всей своей цѣлости, оно оказывается подъ экваторомъ, какъ равновѣсной линіи земныхъ полушарій, на которой воздушныя перемѣны происходятъ очень правильно: отъ утра до вечера ртуть въ термометрѣ и барометрѣ возвышается, означая усиленное окисленіе въ воздухѣ, развивающее теплоту; съ уклоненіемъ солнца къ горизонту, ртуть въ барометрѣ опадаетъ, но по солнечномъ закатѣ до полуночи, опять подымается, съ полночи начинаетъ опадать, и опять возвышается съ восходомъ солнца, восходя и опадая два раза въ сутки, и притомъ такъ правильно, что подъ экваторомъ, безъ часовъ, по состоянію ртути въ бoрометрѣ, можно опредѣлить суточное время: въ 9 часовъ утра и въ 10 вечера ртуть въ барометрѣ стоитъ на высшей точкѣ. Сообразно такому барометрическому состоянію воздуха подъ экваторомъ, температура атмосферы и электрическія явленія бываютъ тоже правильны: термометръ единообразно и правильно показываетъ, по суточному времени, съ утра къ полуднію возвыщеніе, и съ вечера къ полуночи пониженіе температуры. Электричество предъ восходомъ солнца бываетъ слабое, но по восходѣ его, постепенно усиливается, а въ 10 часовъ по полуночи оказывается во всей своей силѣ; потомъ оно ослабѣваетъ, сначала весьма скоро, потомъ медленнѣе, въ 2-3 часа по полуночи бываетъ весьма слабо, а за два часа до заката солнца почти вовсе непримѣтно. Съ уклоненіемъ солнца къ западу и

горизонту, электричество возрастаетъ весьма скоро, и чрезъ нѣсколько часовъ по солнечномъ закатѣ, достигаетъ высочайшей дѣятельности; потомъ, въ теченіе ночи, оно теряетъ свою силу и на слѣдующій день появляется въ томъ же порядкѣ.

Эти барометрическія и электрическія правильныя измѣненія воздуха зависятъ отъ очередпаго перевѣса воздушныхъ началъ: съ полуночи до полудня господствуетъ воздушный кислородъ и отрицательное электричество (контрактивное физиковъ), а съ полудня до полуночи превышаетъ селитрородъ и положительное электричество (экспансивное), и первая половина суточнаго времени дѣйствуетъ возбудительно на сердце, сосуды и мускулы (вообще на раздражительность), а вторая на мозгъ, нервы (вообще на чувствительность) нашего тѣла. По равномѣрному содержанію подъ экваторомъ воздушныхъ началъ и электрическихъ противоположностей $+E$ и $-E$ воздушныя перемѣны бываютъ правильны, особенно гроза, дождь и вѣтеръ происходятъ въ извѣстные періоды годичнаго и суточнаго времени. По мѣрѣ уклоненія къ сѣверо-востоку и юго-западу земли, барометрическія и электрическія перемѣны въ воздухѣ дѣлаются не такъ правильными и ощутительными: но кажется, что на сѣверо-восточной половинѣ земнаго шара оказываются сильнѣе утреннія перемѣны экватора, а на юго-западномъ — вечернія, и на сѣверномъ полушаріи земли господствуетъ кислородъ и отрицательное, а на южномъ селитрородъ и положительное электричество, и первое достигаетъ высшей степени своего дѣйствія въ яркихъ сѣверныхъ сіяніяхъ, а послѣднее разительно оказывается въ проливныхъ дождяхъ юго-запада, въ сырыхъ юго-западныхъ вѣтрахъ и въ изобиліи воды южнаго полушарія.

Но что эта противоположность въ воздухѣ полушарій земныхъ дѣйствительно существуетъ, это доказываютъ новѣйшія наблюденія путешественниковъ, восходившихъ на высокія горы сѣверной и южной половины земли. Люди, восходящіе на горы сѣвернаго полушарія, замѣчаютъ сначала въ своемъ тѣлѣ бодрость, какую-то оживленность,

волненіе крови и жаръ, усиленное біеніе сердца и артерій, приливы крови къ груди, къ головѣ и вообще къ верхней части тѣла, получаютъ кровотеченіе изъ десенъ, носа, глазъ и бываютъ угрожаемы пострѣломъ; а подымающіеся на высоты южнаго полушарія, чувствуютъ слабость, круженіе головы, блѣднѣютъ, изнемогаютъ, падаютъ въ обморокъ и показываютъ прилитіе крови къ нижнимъ частямъ тѣла. Въ первомъ случаѣ, люди чувствуютъ сначала крѣпость силъ, позывъ на ѣду, летучій жаръ въ тѣлѣ, тягость въ головѣ, полноту въ лицѣ, сонливость; а во второмъ у нихъ происходитъ слабость тѣла, блѣдность и впалость лица, пустота въ головѣ, безсонница, отёкъ и онѣмѣніе ногъ, безпамятство, рвота, отвращеніе отъ пищи. Это различное и противоположное дѣйствіе воздуха на горахъ сѣвернаго и южнаго полушарія земли не можетъ быть объяснено уменьшеннымъ давленіемъ воздуха, какъ прежде физики полагали; иначе оно было бы одинако на горахъ обоихъ полушарій земли; но, вѣроятно, зависитъ отъ ихъ различнаго воздушнаго электричества, а именно, кислороднаго на сѣверѣ и селитророднаго на югѣ, изъ которыхъ первое, какъ окисляющее, дѣйствуетъ на окисленную, красную кровь, легкія, сердце, артеріи и мышцы, производитъ волненіе въ крови, ускоряетъ ея обращеніе, притеченіе къ головѣ, угрожающее пострѣломъ; а послѣднее, какъ раскисляющее, производитъ такое же дѣйствіе на раскаленную черную кровь, на печень, желудокъ, замедляетъ обращеніе крови въ венахъ, особенно же ея подъемъ снизу кверху тѣла.

Эта разность дѣйствія сѣвернаго и южнаго воздушнаго электричества весьма важна, когда мы обсуживаемъ климаты странъ, времени года и ихъ вліяніе на здоровье наше. Отъ нея же зависитъ и то, что воздухъ южный и западный болѣе или менѣе туманенъ, сыръ и влаженъ, а сѣверный и восточный свѣтелъ, сухъ и остръ, что югозападные вѣтры нагоняютъ туманы, дожди, производятъ удушливую теплоту въ воздухѣ, разслабляютъ людей, а сѣверовосточные уничтожаютъ сырость, разгоняютъ туманы и дождевыя тучи, производятъ ясную погоду, прохлаждаютъ ат-

мосферу и укрѣпляютъ животную экономію. Въ особенности вѣтры, въ дѣйствіи на тѣло наше, содержатся какъ самыя страны, откуда они дуютъ. Сѣверный вѣтеръ, холодный и сухой, усиливаетъ раздражительность и умножаетъ окисленіе крови; онъ располагаетъ къ воспаленіямъ и воспалительнымъ горячкамъ; подобно сѣверному, содержится и восточный вѣтеръ, а по относительной безводности и возвышенности восточнаго материка, послѣдній бываетъ суше и острѣе сѣвернаго. Южный вѣтеръ, сырой и теплый, дующій продолжительно, производитъ въ животномъ тѣлѣ слабость и вялость и располагаетъ его къ желчнымъ и желудочнымъ лихорадкамъ; а западный вѣтеръ, будучи сырѣе, но прохладнѣе южнаго, развиваетъ расположеніе къ простудѣ, ревматизму, мокротнымъ болѣзнямъ и пр.

Мы, обитатели сѣвернаго полушарія земли, испытываемъ на себѣ дѣйствіе только сѣверовосточнаго, *кислороднаго*, раздражающаго электричество, *которое предъ* грозою у людей слабыхъ, раздражительныхъ, израненныхъ, полнокровныхъ, производитъ жаръ, безпокойство, тоску, разныя боли, стѣсненіе въ груди, ускоренное дыханіе, тягость въ тѣлѣ и лѣность, волненіе крови и приливы ея къ головѣ, груди и пр.

§ 167. Прочія измѣненія воздуха зависятъ отъ взаимнаго на него дѣйствія земли, воды, отъ вліянія солнца и планетъ, отъ мѣстности страны, перемѣны его при дыханіи въ тѣсномъ и многолюдномъ жилищѣ и отъ порчи въ сыромъ, темномъ и низкомъ мѣстѣ.

Воздухъ, въ заимномъ его дѣйствіи съ землею и водою, частію ихъ превращаетъ въ свой собственный составъ, а частію самъ превращается въ землю и воду. Въ первомъ случаѣ водяныя и земныя испаренія, дымъ, разные горючіе гасы, отдѣляющіеся при горѣніи, растительныя и животныя изверженія, выходятъ вверхъ, теряютъ свою непрозрачность и запахъ, растворяются и превращаются въ воздухъ; а во второмъ самъ воздухъ превращается въ землю и воду, которыя изъ него отдѣляются въ видѣ росы, дождя и воздушныхъ камней.

Отъ накопленія въ воздухѣ различныхъ испареній, при недостаточномъ дѣйствіи солнечнаго свѣта, онъ дѣлается

сырымъ; но воздухъ, въ его чистомъ состояніи, свободно движущійся и освѣщаемый солнцемъ, бываетъ сухой; онъ дѣлается также сухимъ искусственно въ жилыхъ покояхъ посредствомъ топленія печекъ, особенно чугунныхъ и каминовъ. Воздухъ лѣтомъ и зимою вообще бываетъ сухой, а весною и осенью сырой Сухой воздухъ есть самый здоровый; въ дѣйствіи онъ содержится подобно сѣверному и восточному, возбуждаетъ и укрѣпляетъ наше тѣло, и потому полезенъ для стариковъ, для особъ рыхлыхъ, слабкихъ, флегматиковъ, для лицъ, подверженныхъ цынгѣ, золотухѣ, англійской болѣзни, подагрѣ, ревматизму, различнымъ сыпямъ, для слабыхъ, выздоравливающихъ отъ тяжкихъ болѣзней, для истеричекъ, ипохондриковъ, для страждущихъ накопленіемъ слизи въ тѣлѣ; онъ производитъ въ груди пріятное ощущеніе, расширяетъ легкія, способствуетъ скорѣйшему проходу крови чрезъ легочные сосуды, сильно ее окисляетъ и оживляетъ. Сухой воздухъ также полезенъ для дѣвицъ блѣдныхъ, слабыхъ, у которыхъ мышцы развиваются слабо и медленно, поздно и съ трудомъ появляется мѣсячное кровоочищеніе. У людей крѣпкихъ, полнокровныхъ, сухой воздухъ легко причиняетъ воспаленіе легкихъ, приливы крови къ груди и головѣ, колотье, кровотеченіе, у стариковъ одышку. Слишкомъ сухой воздухъ, раздражая кровяные сосуды и ускоряя кровообращеніе, сокращаетъ періодъ жизни. Сухой и пыльной воздухъ дѣйствуетъ вредно на легкія и глаза, причиняетъ упорный кашель и продолжительное воспаленіе глазъ.

Воздухъ сырой и влажный очень нездоровъ и причиняетъ множество болѣзней. Онъ разслабляетъ мышцы, животную ткань, и всѣ органы медленно приводитъ въ бездѣйствіе: мозгъ дѣлается вялымъ и неспособнымъ къ сильному напряженію; желудокъ перевариваетъ пищу медленно и съ трудомъ; аппетитъ бываетъ слабый, жажды никакой; дыханіе тихое и рѣдкое; слабо окисленная и неоживленная достаточно кровь, мало раздражаетъ сердце и сосуды и обращается въ тѣлѣ тихо и несвободно; питаніе тѣла бываетъ вялое и несовершенное, въ немъ накопляются сырыя, вязкія мокроты, кожа и мышцы блѣднѣютъ, теряютъ свою

упругость и силу, и оттого всякое движеніе утомляетъ скоро; появляющаяся тучность тѣла бываетъ непрочная, и зависитъ отъ вздутости клѣтчатой плевы; испражненія низомъ часты и легко переходятъ въ изнурительный поносъ. Сырой воздухъ располагаетъ къ накопленію влагъ въ тѣлѣ, къ заваламъ внутренностей, водяной, цынгѣ, ревматизму, мокротному кашлю, глистамъ, золотухѣ, кровавому поносу, лихорадкамъ; онъ особенно вреденъ для выздоравливающихъ, новорожденныхъ, стариковъ, родильницъ, кормилицъ. Только крѣпкіе люди, холерики, жесткаго, плотномышечнаго тѣлосложенія могутъ безъ вреда жить въ сыромъ воздухѣ и то не долго. Люди чахотные, со слабою грудью, страждущіе воспаленіемъ легкихъ, чувствуютъ себя также хорошо въ сыромъ воздухѣ, который слабо раздражаетъ легкія, уменьшаетъ ихъ напряженіе, замедляетъ дыханіе; на семъ-то основана польза, которую доставляетъ чахотнымъ пребываніе въ клевахъ и конюшняхъ, въ которыхъ находится много животныхъ, хотя углекислый гасъ, отдѣляющійся при дыханіи послѣднихъ, вредно дѣйствуетъ, не только на больныхъ, но и на здоровыхъ людей.

Воздухъ, продолжительно **лишенный вліянія солнечнаго свѣта**, теряетъ свое живительное и возбуждающее качество и дѣйствуетъ вредно на животныхъ и людей. Это мы видимъ на преступникахъ, содержимыхъ въ темныхъ тюрьмахъ, въ глубокихъ подземельяхъ и погребахъ, равно какъ на полярныхъ жителяхъ, лишенныхъ солнечнаго свѣта въ теченіе нѣсколькихъ зимнихъ дней. Воздухъ, невозбуждаемый чрезъ долгое время въ глубокихъ ямахъ, содержащій въ множествѣ разные гасы, дѣлается ядовитымъ и въ одно мгновеніе убиваетъ вдыхающихъ его животныхъ; по своей испорченности и малому содержанію кисторода, онъ неспособенъ даже поддерживать горѣніе и горящая свѣча сейчасъ въ немъ погасаетъ.

Воздухъ отъ дѣйствія **солнца, планетъ и кометъ**, временно появляющихся въ нашей солнечной системѣ, подвергается какому-то особенному, до нынѣ неизвѣстному измѣненію, которое однако имѣетъ явное вліяніе на произведеніе различныхъ повальныхъ болѣзней — гриппа (influenza),

скарлатины, кори, горячекъ и пр., оказывающихся повально въ народѣ, именно въ періодѣ появленія какой-либо кометы.

Мѣстность страны имѣетъ сильное вліяніе на состояніе воздуха. Морская атмосфера есть самая чистая и здоровая, однако не ближе 1500 футовъ отъ берега. Морской воздухъ не содержитъ соляныхъ частицъ, которыя не улетаютъ кверху съ водяными испареніями, и потому-то морское путешествіе бываетъ такъ полезно для людей, страждущихъ грудью, разстройствомъ пищеваренія, худосочіемъ различнаго рода и пр. Горный воздухъ, доступный солнечному свѣту и вѣтрамъ, бываетъ сухой и чистый, оживляетъ кровообращеніе, возбуждаетъ бодрость и крѣпость въ тѣлѣ, и потому особенно полезенъ для тѣхъ же людей, что̀ и морской, равно какъ для золотушныхъ, цынготныхъ, страждущихъ зобомъ и пр. Горскіе народы отличаются красотою тѣла, счастливыми способностями ума, храбростію, здоровьемъ и долголѣтіемъ. Лѣсной воздухъ содержится различно, по густотѣ лѣса, роду и высотѣ его деревъ; вообще онъ бываетъ влаженъ, умѣренно-прохладенъ, ароматенъ и напитанъ бальзамическими испареніями деревьевъ; онъ полезнѣе однако днемъ, нежели ввечеру и ночью, потому-что днемъ изъ растеній солнечный свѣтъ отдѣляетъ множество кислороднаго гаса, а растенія всасываютъ изъ воздуха углекислый гасъ, между-тѣмъ-какъ ночью деревья всасываютъ кислородный и отдѣляютъ углекислый гасъ, вредно дѣйствующій на дыханіе и кровотвореніе.

Воздухъ глубокихъ долинъ бываетъ сырой, рѣдко достаточно оживляется солнечнымъ свѣтомъ, почти не доступенъ для вѣтровъ, мало содержитъ электричества, неокисляетъ хорошо крови, не возбуждаетъ сердца и мышцъ, причиняетъ скопленіе вязкихъ мокротъ въ тѣлѣ, завалы внутренностей, зобъ, золотуху и пр. Жители глубокихъ долинъ отличаются блѣдностію лица, вялостію тѣла, лѣностію къ движенію и дремотою умственныхъ способностей.

Воздухъ низменныхъ болотистыхъ странъ, съ чернымъ или глинистымъ грунтомъ земли, густо покрытымъ болотистыми растеніями, почти постоянно бываетъ напитанъ вредными испареніями, развивающимися изъ броженія

растеній и гніенія животныхъ. Эти испаренія въ видѣ серебристаго тумана, по захожденіи солнца, поднимаются съ сырой поверхности земли, быстро поглощаютъ атмосферную теплоту, въ человѣкѣ, попавшемъ въ сію болотистую атмосферу, производятъ непріятное, пронзительное чувство холода и дрожь и распространяютъ собственный, гнилой, болотный запахъ. Болотныя испаренія, по внутреннему ихъ качеству, измѣняются разнообразно и составляютъ причину нездоровости страны и располагаютъ ея жителей къ многимъ болѣзнямъ, какъ-то: перемежнымъ лихорадкамъ, желудочнымъ и желчнымъ горячкамъ, простому и кровавому поносу, воспаленію печени; особенно сильно и быстро, они дѣйствуютъ ночью на пришельцевъ, на людей, живущихъ въ нижнихъ покояхъ дома, спящихъ на голой землѣ, въ сырую, пасмурную, безвѣтренную погоду.

Воздухъ, напитанный животными изверженіями чрезъ легкія, кожу и пр., не смотря на достаточное количество его кислорода, бываетъ однако вреденъ по содержанію въ немъ воды и углекислаго гаса. Такъ при многолюдномъ собраніи людей въ церквахъ, театральныхъ залахъ, ярко освѣщенныхъ свѣчами и люстрами, въ тѣсныхъ казармахъ, воздухъ вредно дѣйствуетъ на слабыхъ людей и причиняетъ тоску, круженіе головы, стѣсненіе груди, слабость, блѣдность тѣла, трепетаніе сердца, обмороки и пр.; особенно сильно дѣйствуетъ воздухъ на людей, сидящихъ и стоящихъ на полу; ибо въ нижнихъ слояхъ воздуха скопляется, по тяжести своей, углекислый гасъ. Еще вреднѣе бываетъ воздухъ въ больничныхъ и госпитальныхъ покояхъ, въ которыхъ лежатъ во множествѣ горячечные; тяжело раненные, коихъ болѣзненныя отдѣленія такъ напитываютъ воздухъ, что дѣлаютъ его даже ядовитымъ и заразительнымъ и часто распространяютъ болѣзнь между здоровыми людьми. Въ военное время нерѣдко случается, что въ городахъ, вмѣщающихъ огромные госпитали, плотно наполненные больными и раненными солдатами, госпитальная горячка сообщается городскимъ жителямъ; такъ въ 1812-13 годахъ, по всей дорогѣ отступавшихъ Французовъ, мирные жители заболѣвали и умирали отъ жестокой, заразительной

горячки. Порча воздуха въ осажденныхъ городахъ и крѣпостяхъ бываетъ убійственнѣе для осажденнаго гарнизона, чѣмъ самые мѣткіе выстрѣлы непріятельской артиллеріи.

§ 168. Касательно предосторожностей отъ вреднаго дѣйствія различныхъ воздушныхъ перемѣнъ, то въ семъ отношеніи мѣры и средства наши слишкомъ ограничены и ничтожны. Если вредность воздуха ограничивается небольшимъ пространствомъ, то лучше всего удалиться отъ такого мѣста. Противъ излишняго давленія воздуха и его усиленнаго электрическаго состоянія мы ничего не можемъ сдѣлать; похваляютъ однако для этого прохладное и сырое содержаніе комнаты. Усиленные приливы крови къ ушибеннымъ и раненнымъ частямъ и происходящія оттого боли предъ перемѣною погоды, можно умѣрить растираніемъ такихъ мѣстъ посредствомъ спирта и плотнымъ увиваніемъ ушибеннаго мѣста и рубца послѣ раны. Волненіе крови и тоску предъ грозою можно ограничить прохладою комнаты и употребленіемъ кислаго, холоднаго питья, выборомъ для жительства низменнаго мѣстоположенія, въ долинѣ, у рѣки и пр.

Слишкомъ сухой воздухъ можно сдѣлать влажнымъ посредствомъ разведенія вокругъ дома сада и аллей, опрыскиванія комнатъ водою, содержанія воды въ комнатѣ въ широкихъ сосудахъ и небольшихъ искусственныхъ фонтанахъ, или же переселеніемъ на низменное, тѣнистое мѣсто. Здѣсь же похваляется прохлада и тѣнь жилища, прохладное одѣяніе, негорячительная, легкопитательная и удобоваримая пища. кислое питье, чистая вода.

Мѣры противъ сыраго воздуха состоятъ въ осушеніи самаго воздуха и въ предотвращеніи его вреднаго дѣйствія. Для осушенія воздуха совѣтуютъ: прорубать аллеи отъ сѣверовостока на западъ; если жилище находится въ лѣсу, прорѣзать на долинѣ каналы, дорожки; вокругъ дома усыпать пескомъ или устилать ельникомъ; часто курить въ комнатахъ ароматными, смоляными веществами; топить печки, особенно чугунныя; отворять часто и на долго двери, форточки, вентиляторы, — если внѣшній воздухъ сухой, а сырой только въ комнатахъ. Для защищенія себя отъ вреднаго дѣйствія сыраго воздуха полезны: теплая, сухая и

плотная одежда, лучше бумажная, шелковая или суконная, какъ менѣе всасывающая воздушную сырость; опрятное содержаніе тѣла; еженедѣльная баня; свѣжая, плотно-питательная, мясная пища, приправленная пряными кореньями; хорошее пиво, горькое вино или водка; ежедневное движеніе на открытомъ воздухѣ предъ обѣдомъ и ужиномъ; въ странѣ болотистой не выходить на воздухъ по закатѣ солнца, не садиться и не спать на голой землѣ, на ночь одѣваться тепло и плотно, по утрамъ натирать тѣло ароматнымъ спиртомъ.

Воздухъ, слишкомъ напитанный людскими испареніями послѣ многолюднаго стеченія народа въ церкви, въ театрѣ, въ залахъ во время бала, по удаленіи людей, очищается раствореніемъ дверей и оконъ, топленіемъ печекъ и каминовъ, и особенно уксусными или хлоровыми кислыми куреніями, которыя также очень полезны для очищенія комнатъ, въ которыхъ лежали больные и раненные, или въ которыхъ люди долго не жили. Для уничтоженія углекислаго гаса, накопляющагося при многолюдномъ собраніи, и занимающаго нижнюю часть покоевъ, похваляется содержаніе въ комнатахъ холодной воды въ широкихъ сосудахъ и опрыскиваніе ею половъ, также посыпаніе послѣднихъ негашеною известью. Объ очищеніи сильно испорченнаго воздуха, будетъ говорено еще въ другихъ мѣстахъ, при сохраненіи здоровья ремесленниковъ и призрѣніи больныхъ.

СБЕРЕЖЕНІЕ ЗДОРОВЬЯ ВЪ ЗНОЙНОМЪ КЛИМАТѢ И ВЪ ЖАРКОЕ ВРЕМЯ ГОДА.

§ 169. Здѣсь мы полагаемъ нужнымъ прежде описать дѣйствіе внѣшней теплоты на человѣка въ той степени, въ которой она называется зноемъ, и потомъ изложимъ самыя правила сбереженія здоровья въ жаркихъ странахъ и въ знойное время года.

Внѣшняя теплота дѣйствуетъ на животное тѣло, возбуждая его и оживляя. Она ускоряетъ кровообращеніе и производитъ волненіе крови, разжижаетъ соки, развиваетъ жи-

вотный паръ и производитъ полноту въ тѣлѣ, привлекая кровь къ его поверхности; отъ сего происходитъ легкая, летучая дрожь, переходящая въ пріятную теплоту, учащается дыханіе (отъ ускореннаго прохожденія крови чрезъ легкія) и ускоряется пулсъ, появляется развязнѣйшее движеніе мышцъ, равномѣрная испарина по всему тѣлу и пр.; слѣдствіемъ всего этого бываетъ возвышенная дѣятельность мышцъ и кровяныхъ сосудовъ и умноженное питаніе тѣла и отдѣленіе разныхъ соковъ: умѣренно-жаркій климатъ у людей пожилыхъ производитъ свѣжесть и бодрость въ тѣлѣ, какъ бы молодитъ стариковъ, и почти всякаго пришельца изъ холодной страны располагаетъ къ тучности и полнотѣ. Теплота въ высшей степени въ жаркихъ поясахъ земли, а въ умѣренныхъ въ жаркое время года, вышесказанныя дѣйствія въ тѣлѣ человѣка усиливаетъ до чрезвычайности: появляются настоящія лихорадочныя движенія, ознобъ и жаръ, одышка и всегда съ сильнымъ, почти задушающимъ приливомъ крови къ легкимъ, проливный потъ, неутолимая жажда, потеря аппетита, слабость, тягость, усталость до изнеможенія, безсонница и пр.

§ 170. Это начальное и непосредственное дѣйствіе внѣшней теплоты на человѣка; послѣдственное, но постоянное дѣйствіе зноя оказывается въ печени и кожѣ, какъ главныхъ фокусахъ, въ которыхъ отдѣляется внутренняя теплота тѣла и чрезъ которыя она выводится потомъ изъ тѣла. Въ печени сосредоточивается скопленіе животной теплоты, которая около грудобрюшной преграды въ натуральномъ состояніи бываетъ выше температуры другихъ органовъ тѣла, при ихъ горячечномъ состояніи. Вообще теплота происходитъ въ кожѣ, легкихъ и печени: излишняя кожанная теплота выводится испариною, легочная выходитъ съ выдыхаемыми парами и гасами, а печеночная, предназначенная натурою для поддержанія пищеваренія, связуется горючими частями печеночной крови, скопляется около грудобрюшной преграды въ знойное время, усиливаетъ отдѣленіе желчи, съ которою она и испражняется.

Первое и главное дѣйствіе жаркаго климата на отправленіе печени пришельцевъ, а въ умѣренныхъ поясахъ земли

въ жаркое время и на туземцевъ, состоитъ въ усиленномъ отдѣленіи желчи, и потому въ жаркое время всѣ острыя болѣзни легко принимаютъ желчное качество, и тѣмъ скорѣе и выразительнѣе, чѣмъ знойнѣе климатъ и жарче лѣто. Пріѣзжіе въ Индію Европейцы чаще и сильнѣе страдаютъ усиленнымъ отдѣленіемъ желчи, чѣмъ природные Индійцы, потому-что внѣшній, возвышенный зной дѣйствуетъ сильнѣе на непривычнаго къ нему жителя холодныхъ странъ. Умѣренно-усиленное отдѣленіе желчи, какъ первоначальное дѣйствіе жаркаго климата и лѣта, оказывается неправильнымъ испражненіемъ на низъ, слабостію тѣла и духа, небольшою по утрамъ тошнотою, желтизною языка, глазъ и кожи, непріятнымъ вкусомъ по пробужденіи по утру, темно-красною, при испусканіи жгучею, мочею, отвращеніемъ отъ мясной пищи и желаніемъ жирно-масляныхъ веществъ; все это усиливается послѣ незначительнаго движенія, особенно на солнечномъ зноѣ, употребленія спиртныхъ напитковъ, волненія страстей, напряженія тѣла и духа и пр. Эта неправильность въ отдѣленіи желчи можетъ продолжаться довольно долго, не причиняя особенной болѣзни, наипаче при воздержномъ и осторожномъ образѣ жизни; но, не смотря на то, ею пренебрегать не должно, потому-что она, хотя медленно, но разстроиваетъ пищевареніе и причиняетъ острую или хроническую болѣзнь, особенно печени. Слѣдствіе усиленнаго отдѣленія желчи бываетъ двоякое: при безпрерывномъ и долговременномъ вліяніи внѣшняго жара, составъ печени болѣе или менѣе измѣняется. Послѣ непродолжительнаго, но сильнаго вліянія зноя, за непомѣрнымъ дѣйствіемъ печени во время дня, слѣдуетъ ослабленное ея состояніе въ ночи. Сіи періоды ослабленія печеночной дѣятельности вначалѣ бываютъ кратки, ибо съ одной стороны, и по удаленіи зноя, раздраженная печень отдѣляетъ желчь въ излишествѣ, а съ другой неизнуренная еще въ своемъ дѣйствіи, она скоро оправляется.

Но по мѣрѣ повторенія новаго раздраженія во время пребыванія нашего въ жаркомъ климатѣ, періоды усиленнаго и ослабленнаго дѣйствія печени, по времени ихъ продолженія, дѣлаются обратными: періоды дѣятельности сокра-

щаются, а періоды бездѣйствія дѣлаются длиннѣе, причемъ недостаточное и измѣненное отдѣленіе желчи показывается явственно.

Посему въ знойномъ климатѣ и въ жаркое лѣтнее время въ теченіе сутокъ въ дѣйствіи печени происходятъ двѣ перемѣны: усиленное отдѣленіе желчи днемъ, — періодъ постепенно сокращающійся, и ослабленное, недостаточное отдѣленіе оной ночью, — періодъ, равномѣрно увеличивающійся; въ обоихъ случаяхъ, желчь измѣняется въ количествѣ и качествѣ: въ первомъ случаѣ она имѣетъ свои натуральныя качества въ высочайшей степени, темно-зеленый, даже темный и черный цвѣтъ, густоту выжатаго масла и особенную ѣдкость; а во второмъ желчь бываетъ жиже, свѣтлѣе своего натуральнаго состоянія, но въ обоихъ случаяхъ часто такъ остра, что, *при изверженіи рвотою, разъѣдаетъ желудокъ, глотку и ротъ, и проходя въ кишкахъ, причиняетъ такое жженіе, какъ бы отъ расплавленнаго свинца.*

§ 171. Второе, по своей важности и первое по времени появленія, вліяніе внѣшняго жара на человѣка состоитъ въ усиленномъ дѣйствіи кожи, которой умноженная испарина, въ видѣ проливнаго пота, происходитъ по непосредственному вліянію внѣшней теплоты на кожу, и есть благотворное усиліе натуры, вывесть изъ тѣла его собственную, внутреннюю излишнюю теплоту. При взволнованномъ кровообращеніи отъ раздражающаго дѣйствія внѣшней теплоты на сердце и его сосуды, разжиженные теплотою соки устремляются къ поверхности тѣла, наружной кожѣ, какъ мѣсту, наиболѣе ихъ привлекающему, рыхлому и уступчивому, гдѣ они расширяются въ животный паръ, производятъ особенную полноту и какъ бы припухлость; въ слѣдствіе чего появляется обильный потъ равномѣрно по всему тѣлу, особенно на груди, спинѣ, подъ мышками, и выводящій изъ тѣла излишнюю теплоту въ значительномъ количествѣ, отчего температура потѣющаго человѣка понижается, и потныя мѣста на ощущеніе бываютъ даже холодны. Это состояніе кожи продолжается во весь день, усиливаясь на солнцѣ, при движеніи, отъ горячительныхъ и теплыхъ напитковъ; но съ наступленіемъ холодной и

сырой ночи, кровь устремляется внутрь тѣла, кожа морщится, опадаетъ и въ ней чувствуется дрожь. На слѣдующія сутки происходятъ тѣ же перемѣны и въ томъ же порядкѣ. Отъ частаго и продолжительнаго повторенія приливовъ крови къ кожѣ и устремленія потомъ къ брюшнымъ и груднымъ органамъ, наконецъ появляются разныя накожныя сыпи и болѣзни (тропическій зудъ, проказа, язвы) и разстройство внутренностей брюха и груди. Ускоренное дыханіе также сильно способствуетъ выведенію внутренней теплоты изъ тѣла чрезъ выдыхаемые изъ легкихъ водяные пары, сильно растворяющіеся въ жаркомъ воздухѣ, хотя самый выдыхаемый воздухъ на осязаніе и кажется холоднымъ.

§ 172. Посему тѣло наше, защищая свою самостоятельность отъ дѣйствія внѣшняго жара, усиливаетъ отдѣленіе желчи, какъ дѣйствіе, наиболѣе выводящее изъ тѣла горючія начала крови, сильно связующія и удерживающія теплоту, уменьшаемую съ другой стороны испариною чрезъ кожу и выдыхаемымъ изъ легкихъ воздухомъ. Въ семъ случаѣ мудрая предусмотрительность природы простирается еще далѣе: она не только усиливаетъ отправленія, выводящія теплоту, но и ограничиваетъ дѣйствія тѣла, способствующія развитію ея и накопленію, какъ то: пищевареніе, всасываніе, кровотвореніе и питаніе. Давно уже извѣстно, что животныя въ жаркіе дни худѣютъ, а люди теряютъ аппетитъ, получаютъ даже отвращеніе отъ пищи, особенно мясной, какъ сильно питающей и грѣющей. Тоже замѣчается и послѣ непомѣрной усталости отъ продолжительнаго движенія, всегда развивающаго много внутренней теплоты. Во снѣ также дѣятельно происходитъ питаніе и отдѣленія, а потому и сонъ въ жаркомъ климатѣ и въ знойное лѣто бываетъ безпокойный, прерывистый и вовсе неукрѣпляющій. Если притомъ еще человѣкъ провелъ значительную часть дня на солнцѣ, въ движеніи, а ночь умѣренно тепла, то онъ ночью не уснетъ и во все, а проведши нѣсколько безсонныхъ ночей, необходимо ослабѣетъ, что дѣйствительно замѣчается на переселенцахъ въ жаркія страны и у насъ въ жаркіе лѣтніе дни, наступающіе вдругъ

послѣ холодныхъ. Посему тѣло наше, стараясь защитить себя отъ внѣшняго зноя, съ одной стороны усиливаетъ собственныя дѣйствія, выводящія внутреннюю теплоту, а съ другой ограничиваетъ источники ея отдѣленія, и тѣмъ удерживаетъ равновѣсіе между внѣшнимъ жаромъ и внутреннею теплотою. При несчастныхъ обстоятельствахъ, когда люди должны выдерживать чрезвычайно высокую степень жара (напр. во время пожара запертые въ комнатѣ, банѣ, большомъ мѣдномъ котлѣ и пр.), тѣло наше не только не отдѣляетъ никакой теплоты, но даже развиваетъ какъ бы холодъ.

§ 173. Кромѣ внѣшняго зноя, въ лѣтнее жаркое время и въ жаркихъ климатахъ нужно остерегаться быстрой и частой **перемѣны температуры** и **густыхъ, пронзительныхъ, болотныхъ и вообще земныхъ испареній.** Конечно, эти двѣ причины суть слѣдствія внѣшняго жара, но онѣ мѣстно иногда дѣйствуютъ и независимо отъ послѣдняго и бываютъ вреднѣе, чѣмъ самая высокая степень наружной теплоты, которая, въ чистомъ ея видѣ, вообще не такъ вредна, и только медленно располагаетъ къ разнымъ болѣзнямъ; между-тѣмъ-какъ быстрая перемѣна теплоты съ холодомъ, зависящій оттого сырой, холодный воздухъ и густыя болотныя испаренія, скоро причиняютъ опасныя болѣзни: лихорадки, болотныя горячки, цынгу, поносъ и пр. Быстрая перемѣна температуры дѣйствуетъ преимущественно **на кожу**, сжимаетъ ее, останавливаетъ въ ней *испарину и прогоняетъ* стремительно кровь отъ поверхности тѣла ко внутренностямъ груди и брюха, и такъ причиняетъ приливы крови, воспаленія и разныя простудныя горячки. Она происходитъ у насъ въ Россіи, — особенно часто и неожиданно у подошвы снѣжнаго Кавказа, съ высотъ котораго подувшіе вѣтры вдругъ понижаютъ теплоту воздуха на нѣсколько градусовъ и причиняютъ множество простудныхъ болѣзней. Перемѣна температуры происходитъ часто, хотя и не такъ быстро, въ приморскихъ городахъ всякой разъ, когда вѣтры начинаютъ дуть съ моря, въ южныхъ полосахъ Россіи ввечеру, гдѣ жаркіе дни смѣняются сырыми, пронзительно-холодными ночами, между которы-

ми не находится тѣхъ продолжительныхъ сумерокъ, какія бываютъ въ сѣверныхъ губерніяхъ.

§ 174. Болотныя и земныя испаренія особенно скопляются въ большомъ количествѣ въ атмосферѣ въ ненастныя времена года, въ прибрежныхъ, низменныхъ, болотистыхъ мѣстахъ, имѣющихъ глинистую почву земли, окруженныхъ горами, лѣсами и усѣянныхъ кустарниками, открытыхъ съ юга и запада и закрытыхъ съ сѣверо-востока, при продолжительныхъ дождяхъ, послѣ которыхъ вдругъ наступаетъ удушливая духота въ воздухѣ и сырость. Такія мѣста, по закатѣ солнца, подергиваются тонкимъ, серебристымъ туманомъ, который распространяетъ въ окрестности непріятный, гнилой, болотный запахъ, особенно въ тихую погоду, или при легкомъ юго-западномъ вѣтрѣ, и проходящаго въ немъ человѣка обдаетъ непріятнымъ холодомъ. Болотныя и земныя испаренія происходятъ отъ гніенія и броженія въ водѣ и землѣ растеній; они дѣйствуютъ тѣмъ вреднѣе, чѣмъ возвышеннѣе воздушная теплота, обширнѣе болотистая поверхность и недоступнѣе для вѣтровъ мѣсто гніенія и броженія увядшихъ растеній. Прибрежныя мѣста большихъ рѣкъ, протекающихъ по глинистой, черно-земной почвѣ, потопляемыя весенними разливами водъ, по вступленіи ихъ въ свои предѣлы, также отдѣляютъ множество густыхъ, вредныхъ испареній, которыя вообще развиваются легко и скоро изъ всякой рыхлой, сырой земли, изъ стоячихъ водъ, при обильномъ прозябеніи, безвѣтріи, или при южныхъ, тихихъ вѣтрахъ, при изсушеніи болотъ, прудовъ и ручейковъ, останавливаемыхъ въ теченіи плотинами для мельницъ и пр. Южная полоса Россіи, приморскія страны, заключая въ себѣ всѣ эти условія, сильно способствуютъ развитію болотныхъ испареній и извѣстны по своей нездоровой мѣстности: Ново- и Мало-Россія, Крымъ, Донъ, Закавказье, камышевые берега Дуная и луговые Днѣпра, Самари, Днѣстра и пр., славятся своими упорными, злокачественными лихорадками, поносами, желчными горячками. Зная способъ происхожденія болотныхъ испареній, мы не знаемъ ни ихъ качества, ни образа дѣйствія на тѣло наше. Они въ хорошую погоду и днемъ поднимаются въ верхніе

слои атмосферы и тамъ растворяются; но по закатѣ солнца и въ пасмурное время дня не могутъ восходить вверхъ, или же, охладившись вверху, опускаются къ землѣ (ибо земля медленнѣе остываетъ, чѣмъ воздухъ), а вновь развившіяся не могутъ подняться кверху, по густотѣ сыраго и холоднаго воздуха. Посему ввечеру и ночью, не смотря на меньшее отдѣленіе испареній, послѣднія дѣйствуютъ сильнѣе и проницательнѣе, сгущаются въ туманъ, непріятно-холодный и смрадный, теперь весьма вредно дѣйствующій на людей, которые вообще чаще заболѣваютъ оттого ввечеру и ночью, нежели по утру и днемъ. Безвѣтріе, наичаще случающееся при закатѣ солнца, много способствуетъ сгущенію сихъ испареній, которыя, будучи тяжелѣ воздуха, лежатъ слоями надъ испаряющими болотами, лугами, и стелются свѣтло-серебристыми пеленами по теченію рѣкъ. Люди, спящіе въ такомъ туманѣ на лугахъ, на берегахъ рѣкъ, прудовъ, вблизи кладбищъ, скоро и сильно подвергаются его вредному дѣйствію, которое оказывается чаще и явственнѣе надъ людьми, живущими въ нижнихъ ярусахъ домовъ, устроенныхъ около такихъ мѣстъ.

Но болотныя испаренія дѣйствуютъ вредно не только на мѣстѣ ихъ происхожденія, но и на дальное оттуда разстояніе, котораго обширность много зависитъ отъ температуры и сырости воздуха, времени года, состоянія вѣтровъ, и вообще простирается на 1200 - 1500 футовъ кверху и на 800 - 1200 футовъ горизонтально отъ мѣста развитія болотистыхъ испареній. Вѣтры, особенно дующіе ночью по равнинѣ, и непроходящіе чрезъ лѣса и холмы, иногда далеко заносятъ болотистыя испаренія, которыя и производятъ разныя, заносныя болѣзни. Южные вѣтры усиливаютъ, а сѣверные ограничиваютъ вредность испареній, вообще сильнѣе дѣйствующихъ у источниковъ своего происхожденія.

Что касается до самаго вреднаго дѣйствія болотныхъ испареній, то оно состоитъ вообще въ остановленіи испарины кожи и въ ограниченіи кровотворенія и питанія, слѣдствіемъ чего бываетъ блѣдность, слабость и слабкость тѣла, одутлость, безсиліе мышцъ, лѣность къ движенію,

бездѣйствіе ума и пр. При возможности удалить или избѣгнуть вреднаго дѣйствія температуры и болотныхъ испареній жаркій климатъ и знойное время года не слишкомъ вредно дѣйствуютъ на полярнаго пришельца, потому-что, какъ мы уже сказали, тѣло наше обладаетъ въ высокой степени способностію сохранять равновѣсіе между собственною, внутреннею теплотою и внѣшнимъ зноемъ; оно, ограничивая источники развитія собственной теплоты, можетъ безъ вреда переносить сильнѣйшій наружный жаръ. Европейскіе путешественники, англійскія войска, проходя по песчанымъ, знойнымъ степямъ, гдѣ термометръ даже въ тѣни показываетъ 38° Р., бываютъ здоровы; Остъ-Индія жарче, и не смотря на то здоровѣе Вестъ-Индіи; возвышенности Кавказа и Грузіи жарче, и при всемъ томъ здоровѣе прибрежныхъ странъ Крыма, Бессарабіи, Молдавіи и пр.

§ 175. *Всѣ эти особенности жаркаго климата* на туземца, свыкшагося съ ними, какъ бы всосавшаго ихъ съ молокомъ матернимъ, дѣйствуютъ слабо, но на пришельца — сильно и убійственно. Пришельцы, въ первые два года своего переселенія въ жаркій климатъ, подвергаются жестокимъ и опаснымъ климатнымъ болѣзнямъ; но по прошествіи сего времени, климатъ теряетъ свое вредное вліяніе и на пришельца, понемногу привыкающаго къ особенностямъ страны. Это вредное дѣйствіе климата преимущественно на пришельца зависитъ отъ особенности устройства тѣла послѣдняго, приспособленнаго къ родинѣ, но несообразнаго съ его нынѣшнимъ мѣстопребываніемъ; оно бываетъ тѣмъ рѣзче, чѣмъ противоположнѣе климатъ его родины и переселенія; ибо мы, подобно почвѣ земли, растеніямъ и животнымъ, носимъ на себѣ отпечатокъ родственной страны, которая по той же причинѣ имѣетъ также сильное вліяніе на нашу привязанность къ родинѣ, тоску по ней и на болѣзни. Конечно, человѣкъ, имѣя нѣжное, но гибкое и легко измѣняемое тѣлосложеніе, и руководимый разсудкомъ и опытностію, менѣе другихъ животныхъ и растеній подвергается вредному дѣйствію новаго климата и смѣло переселяется изъ полярныхъ круговъ въ знойныя

страны; но не смотря на все это, онъ подвергается и множеству болѣзней въ новомъ своемъ мѣстопребываніи, которыя если и не причиняютъ ему смерти такъ часто, какъ животнымъ, но тѣмъ не менѣе невозвратно разстроиваютъ его здоровье. Это вредное дѣйствіе климата бываетъ тѣмъ убійственнѣе, чѣмъ быстрѣе и безъ всякой постепенности и осторожности мы переселяемся изъ настоящей родины въ новую страну, и чѣмъ противоположнѣе послѣднія между собою по климату. Для соблюденія сей постепенности, справедливо совѣтуютъ изъ жаркой страны переселяться въ холодную весною, а изъ холодной въ жаркую — осенью: въ первомъ случаѣ весна, и во второмъ осень будутъ для насъ пріуготовительнымъ временемъ привыкнуть, хотя мало, къ разностямъ климатовъ.

§ 176. *Діета и образъ жизни въ жаркихъ климатахъ и въ жаркое лѣтнее время имѣютъ важное вліяніе какъ на самое здоровье, такъ на болѣзни и ихъ окончаніе.* Простой народъ жаркихъ странъ, и пришельцы изъ холоднаго въ жаркій поясъ, невоздержные въ діетѣ, особенно съ неумѣренностію употребляющіе вино, подверженные зною днемъ, а ночью сырому холоду, легко заболѣваютъ тяжкими болѣзнями; но люди богатые, наблюдающіе осторожность въ пищѣ, напиткахъ, и неподвергающіеся крайностямъ температуры днемъ и ночью, удобно привыкаютъ и къ жаркому климату, не разстроивая своего здоровья. Пришельцамъ въ жаркія страны, желающимъ избѣгнуть вреднаго дѣйствія на нихъ климата, совѣтуютъ сображаться въ образѣ жизни съ жарко-климатными обитателями. Это правило справедливо только съ извѣстнымъ ограниченіемъ: потребно много времени для того, чтобы узнать туземные обычаи, которые отъ времени и привычки, потерявъ вредное дѣйствіе на туземца, тѣмъ не менѣе могутъ быть вредны для пришельца.

§ 177. Главныя условія для сбереженія здоровья въ жаркое время состоятъ: 1) *въ защищеніи себя отъ внѣшняго зноя, ночнаго сыраго холода и болотныхъ испареній;* 2) *въ ограниченіи развитія внутренней теплоты* и 3) *въ выведеніи изъ тѣла излишней теплоты.* Первое условіе

выполняется одѣяніемъ, второе — пищею и питьемъ, а третье — приличнымъ образомъ жизни.

Въ жаркомъ климатѣ пришельцу нужно болѣе защищаться отъ зноя, чѣмъ въ холодномъ отъ мороза; ибо, при равныхъ другихъ обстоятельствахъ, тѣло наше удобнѣе переноситъ извѣстную степень холода, нежели жара: холодно-климатныхъ переселенцевъ болѣе умираетъ въ жаркой, чѣмъ жарко-климатныхъ въ холодной странѣ. Причина сего, кромѣ вообще разности въ устройствѣ тѣла жителей жаркихъ и холодныхъ странъ, содержится наипаче въ организаціи ихъ кожи, какъ общей живой одежды. Кожа у холодно-климатнаго жителя бываетъ тонкая, нѣжная, бѣлая, раздражительная и сухая, а у обитателей жаркихъ странъ она представляется толстою, грубою, оливковою, черною, слабо раздражительною и жирно-масляною на осязаніе. Это качество кожи у жителей жаркихъ странъ сильно поддерживается обыкновеніемъ натираться ежедневно жирнымъ масломъ, которое сообщаетъ кожѣ еще болѣе мягкость, влажность, жирное качество, защищаетъ цвѣтнаго человѣка отъ палящаго зноя и поддерживаетъ умѣренную, однообразную испарину. Но у переселенца изъ холодной страны въ жаркую, нѣтъ такого натуральнаго покрова, который потому онъ долженъ замѣнить искусственною одеждою, приготовленною и употребляемою съ большимъ тщаніемъ и осторожностію, чѣмъ жарко-климатный туземецъ. Не смотря на свою плотную, жирно-масляную кожу, жарко климатные жители весьма строги и точны въ одѣваніи головы и брюха, и потому тѣмъ болѣе должны слѣдовать ихъ обычаю пришельцы изъ холодныхъ поясовъ земли.

§ 178. Одѣяніе. Въ нашемъ, холодномъ климатѣ, всякому извѣстно, что теплое одѣяніе защищаетъ человѣка отъ наружнаго холода, а немногіе знаютъ, что шерстяная, мѣховая, шелковая и бумажная одежда въ жаркое время прохлаждаетъ наше тѣло; но это справедливо и основывается на физическомъ законѣ, по которому теплая одежда, какъ худой проводникъ, въ зимнее время не пропускаетъ въ тѣло наше наружнаго холода, и не выпускаетъ

кнаружи его внутренней теплоты — грѣетъ; а въ жаркое время не проводитъ въ тѣло внѣшняго зноя, и, при уменьшенномъ отдѣленіи внутренней теплоты — прохлаждаетъ. Вещь, покрытая шерстяною матеріею, лѣтомъ бываетъ холоднѣе, а зимою теплѣе окружной атмосферы. Азіятскіе народы очень хорошо знаютъ этотъ физическій законъ: въ жаркое лѣтнее время носятъ бумажное, шелковое и шерстяное одѣяніе (Турки — шубы) и защищаютъ бездушныя вещи отъ сильнаго зноя (фортепіано) шерстяными покровами. Шерстяное одѣяніе, при спокойномъ положеніи человѣка въ жаркой странѣ, днемъ не грѣетъ вовсе, и не пропускаетъ въ тѣло наружнаго зноя, а ночью удерживаетъ внутреннюю теплоту тѣла и защищаетъ его отъ сыраго холода; *посему крайности* внѣшней температуры не дѣйствуютъ на человѣка, по крайней мѣрѣ быстро, и онъ предохраняется отъ разныхъ болѣзней. Въ жаркое время коленкоровыя рубашка и исподнее платье гораздо прохладнѣе полотняныхъ; еще лучше употреблять для того рубашки, приготовленныя изъ бумаги и шелка, или чистыя шелковыя. Фланель прохладнѣе бумаги и шелка, но фланелевыя рубашки тяжелы, медленно выводятъ теплоту изъ тѣла, которое посему, при низкой внѣшней теплотѣ, не скоро охлаждается, а фланелевыя остинки раздражаютъ кожу и усиливаютъ испарину.

Въ жаркое время, отъ сильнаго пота, часто промокаетъ бѣлье, которое однако всякой разъ замѣнять чистымъ не только *не нужно*, но *даже и вредно*, ибо чистая рубашка, пока не напитается пóтомъ, умножаетъ испарину; а гораздо лучше смокшую отъ пота рубашку скинуть и высушить, и потомъ опять ее надѣть, повторяя это 2-3 раза съ каждою рубашкою, которая, разъ напитавшись пóтомъ, менѣе изнуряетъ человѣка и отнюдь не марается съ перваго раза.

Въ жаркихъ странахъ, по яркости свѣта и прямизнѣ солнечныхъ лучей, почти отвѣсно упадающихъ на землю, защищеніе головы отъ зноя и солнечнаго свѣта весьма важно: солнечные лучи, ударяя прямо въ открытую голову, могутъ причинить воспаленіе мозга, пострѣлъ, помѣшательство ума и пр. Жители жаркихъ странъ обвиваютъ

свои головы шерстяными, шелковыми и бумажными платками въ видѣ турбана или чалмы; Малороссіяне, Татары, Черкесы и другіе горскіе народы и лѣтомъ носятъ мѣховыя шапки; солдаты Кавказскаго корпуса носятъ бѣлыя миткалевыя фуражки и легкіе кивера изъ овчинъ, съ широкимъ козыркомъ. Для Европейца, поселившагося въ Грузіи, можно совѣтовать лѣтомъ носить бѣлую суконную фуражку на ватѣ; въ нее класть мокрый платокъ, который, покрывъ только верхушку головы, скорѣе отводитъ отъ нее излишнюю теплоту.

Но самая важная часть одѣянія въ жаркомъ климатѣ есть брюшная, потому-что брюшныя внутренности, защищаемыя только мышечною стѣною, легко подвергаются днемъ зною, а ночью, когда человѣкъ лежитъ на голой землѣ, сырости и холоду. Брюшной поясъ (набрюшникъ) есть необходимая потребность въ *одѣяніи жарко-климатнаго жителя*: онъ *содержитъ въ равномѣрной теплотѣ* брюшные органы. Грузины, Турки, Персіяне увиваютъ все брюхо широкими и длинными поясами, составляемыми изъ шалевыхъ, бумажныхъ, либо шелковыхъ платковъ. Бѣдные люди могутъ приготовлять набрюшники изъ простаго сукна, подложеннаго миткалемъ (но не холстомъ) и ватою. Набрюшникъ долженъ покрывать весь животъ спереди отъ ложечки до лона, а съ боковъ отъ реберъ до паховъ, и сзади завязываться 2-3 тесемками или петлями; онъ легко сморщивается, и потому его ежедневно нужно разглаживать. Набрюшники чрезвычайно полезны, когда нужно спать въ полѣ на голой землѣ, равно какъ и для всѣхъ тѣхъ людей, которые возвратились изъ жаркой страны въ холодную родину. Въ хорошую погоду, отъ 8 часовъ утра до 4 по полудни, нужно не оставаться съ открытою головою на солнцѣ, и на ночь надѣвать теплое суконное или мѣховое платье; черкесская бурка для этого весьма выгодна и полезна.

§ 179. Пища. Предусмотрительная природа, для защищенія жителя холодной страны отъ холода, надѣлила его значительною способностію отдѣлять собственную теплоту и снабдила его дѣятельнымъ кровообращеніемъ, знатною

силою сердца и мышцъ. Эта особенность Европейца, необходимая на сѣверѣ и составляющая его расположеніе къ полнокровію, проходящему не прежде 1-2 лѣтъ послѣ переселенія его въ жаркую страну, по прибытіи нашемъ въ знойный климатъ, дѣлается ненужною. А такъ-какъ пища есть главный источникъ крови, а кровь—внутренней теплоты, то въ знойное время и въ жаркомъ климатѣ прозорливая природа уменьшаетъ въ насъ позывъ на ѣду. Это обстоятельство должно руководить насъ при опредѣленіи пищи, которая, говоря вообще, чаще вредитъ количествомъ, нежели качествомъ. По обще принятому предразсудку, что усталый человѣкъ (обстоятельство, такъ частое въ жаркое время) долженъ быть подкрѣпленъ пищею, мы ѣдимъ какъ бы насильно, не чувствуя никакого позыва на ѣду, и приправляя яствы разными пряностями. Слѣдствіемъ сего бываетъ ночью безсонница, а послѣ обѣда дрожь и тягость въ тѣлѣ, которыя, при дневномъ жарѣ и ночной сырости, легко переходятъ въ дѣйствительную лихорадку. Для сваренія большаго количества пищи требуется усиленная дѣятельность желудка и умноженное отдѣленіе желчи, и безъ того уже слишкомъ вызываемое жаромъ и располагающее къ воспаленію печени, кровавому поносу и пр. Слабыя особы, страждущія изнурительною лихорадкою, послѣ всякой трапезы, чувствуютъ въ тѣлѣ ознобъ и дрожь, оказывающіеся, въ разной степени, почти у всякаго человѣка послѣ обѣда. Лихорадочное сжатіе наружной кожи и отдѣлительныхъ сосудовъ печени, оказывающееся уменьшеннымъ отдѣленіемъ испарины и желчи, необходимо продолжается до сваренія въ желудкѣ трудноваримой и въ излишествѣ употребленной пищи, по свареніи коей, тѣмъ сильнѣе опять увеличивается испарина и отдѣленіе желчи, — отправленія, и безъ того уже усиленныя и напряженныя въ жаркомъ климатѣ, въ которомъ посему воздержность въ пищѣ и питіи необходимо предотвращаетъ множество болѣзней.

Касательно количества пищи, новопришельцы не могутъ подражать даже Европейцамъ, уже осѣдлымъ и отчасти привыкшимъ къ жаркому климату. Умѣренность въ пи-

щѣ и ея простота составляютъ важнѣйшее и существенное средство сберечь здоровье въ жаркомъ климатѣ. Почти невѣроятно какою малостію простой пищи довольствуются Горцы, Арабы и Негры; за то они, на свободѣ, рѣдко бываютъ и больны; но если бы Арабы ѣли подобно городскимъ жителямъ, то, вѣроятно, подобно имъ, и страдали бы разными недугами.

Растительная пища въ жаркихъ странахъ здоровѣе животной, потому-что она доставляетъ жидкій, малопитательный сокъ, который не слишкомъ способенъ для развитія внутренней теплоты, не сгущаетъ крови и не причиняетъ полнокровія. Индійцы, неупотребляющіе мяса по бѣдности или по религіозному образу мыслей, избѣгаютъ множества болѣзней, поражающихъ какъ Европейцевъ, такъ и невоздержныхъ соотечественниковъ. Въ семъ отношеніи, для пришельца весьма разительно различіе между богатыми и бѣдными Индійцами: первые, питаясь исключительно растительною пищею и занятые тяжелою работою, бываютъ тощи, но крѣпки; а послѣдніе, употребляя GHEE, родъ жидкаго масла, получаемаго изъ коровьяго молока, и проводя большую часть времени въ бездѣйствіи, бываютъ тучны, но слабосильны. Правда, замѣчено, что туземцы-Индійцы, питающіеся и мясомъ, бываютъ крѣпче и не такъ скоро умираютъ отъ разныхъ болѣзней; но это относится только къ жителямъ жаркихъ странъ, а пришелецъ-Европеецъ, будучи отъ природы крѣпокъ, въ жаркомъ климатѣ употребляетъ пищу только для поддержанія своихъ тѣлесныхъ силъ, а не для укрѣпленія; посему для него достаточно одинъ разъ въ сутки ѣсть мясную пищу, и то малогорячительную — куръ, индѣекъ, голубей, баранину, телятину, но не говядину, не дичь, не свинину. Азіятцы любятъ особенно баранину, потому-что она мало питаетъ и почти вовсе не горячитъ.

Время употребленія пищи въ жаркихъ странахъ особенно важно. Азіятцы-Магометане завтракаютъ около восхода солнца довольно плотно, и потомъ уже не ѣдятъ до вечера; въ продолженіе же дня употребляютъ изрѣдка одни плоды; по закатѣ солнца, они ужинаютъ за 2 - 3 часа

до отхода ко сну. Неумѣренность въ пищѣ по количеству и неосторожность по ея качеству въ жаркомъ климатѣ гораздо скорѣе разстроиваютъ пищевареніе, чѣмъ въ холодномъ и влекутъ за собою множество болѣзней.

Умѣренность въ употребленіи плодовъ, въ первые дни по приходѣ въ жаркую страну и въ началѣ жаркаго лѣта, весьма полезна. Арбузы и дыни своимъ прохлаждающимъ, а послѣднія еще и слабительнымъ дѣйствіемъ, при неумѣренномъ ихъ употребленіи, охлаждая вдругъ желудокъ и кишки, разгоряченныя солнечнымъ и внутреннимъ жаромъ, могутъ быть очень вредны. Природа, предвидя необходимость для человѣка въ знойное время въ легкопитательной и прохлаждающей пищѣ, производитъ въ изобиліи именно въ жаркихъ странахъ и въ знойное лѣто безчисленное множество сочныхъ, вкусныхъ плодовъ и ягодъ, созрѣвающихъ въ послѣдовательномъ порядкѣ одни за другими. Это обстоятельство явно противорѣчитъ мнѣнію тѣхъ врачей, которые, не умѣя объяснить вреднаго дѣйствія внѣшняго жара на человѣка, всѣ лѣтнія и жаркоклиматныя болѣзни выводятъ отъ употребленія въ пищу разныхъ плодовъ и овощей.

§ 180. Питье, утоляя жажду, поглощаетъ внутреннюю теплоту и выводитъ ее изъ тѣла; но для этого нужно пить чистую воду, безъ примѣси вина или спирта. Жаркій климатъ не вреденъ для тѣхъ, кто, кромѣ чистой воды, не пьетъ никакихъ другихъ напитковъ. Правда, вино скорѣе утоляетъ жажду, сильнѣе возбуждаетъ испарину и чрезъ то понижаетъ температуру тѣла; но за то жажда возвращается скорѣе и бываетъ сильнѣе, а тѣло дѣлается чувствительнѣе къ впечатлѣнію холода и сырости. Напротивъ того, чистая вода, имѣя всѣ выгоды вина и спирта, не представляетъ ни одного ихъ недостатка: послѣ утоленія жажды водою, температура тѣла понижается на градусъ, потомъ разслабляется кожа, выступаетъ умѣренная испарина, отчего теплота еще болѣе понижается. А какъ воды, по утоленіи жажды, никто въ излишествѣ пить не станетъ (какъ то бываетъ съ виномъ), то отъ употребленія ея въ питье, не можетъ послѣдовать и никакого вреда. Но послѣ

непомѣрныхъ трудовъ на палящемъ зноѣ, когда внутренняя теплота быстро выводится изъ тѣла проливнымъ потомъ и послѣдуетъ изнеможеніе и усталость, холодная вода, какъ напитокъ, можетъ быть вредна быстрымъ пониженіемъ температуры тѣла, и въ такихъ случаяхъ примѣсь вина или спирта полезна и необходима.

Спиртные напитки рѣдко производятъ прямо какую-либо болѣзнь, а только располагаютъ къ ней тѣло, и потому мнимая ихъ безвредность бываетъ незамѣтна; притомъ, такъ-какъ непосредственное дѣйствіе вина и водки состоитъ въ возбужденіи тѣла, которое временно сильнѣе сопротивляется вредному вліянію на него климата, мѣстности и эпидеміи, то вообще въ жаркихъ климатахъ, въ сырое ночное, или и дневное ненастное время, въ низменныхъ странахъ, при свирѣпствованіи повальныхъ болѣзней и пр., совѣтуютъ употреблять спиртные напитки, которые хотя и дѣйствительно защищаютъ тѣло отъ вреднаго дѣйствія внѣшнихъ вліяній въ настоящее время, но зато тѣмъ сильнѣе располагаютъ его къ недугамъ впослѣдствіи. Во время свирѣпствованія холеры, пьяницы заболѣвали ею именно по прошествіи ихъ хмѣля, потому-что тѣло пьяницы, ослабленное предшедшимъ возбужденіемъ спирта, тѣмъ удобнѣе и скорѣе подверглось вліянію холеры; то же должно разумѣть о вліяніи спиртныхъ напитковъ на происхожденіе и другихъ жаркоклиматныхъ болѣзней.

Чѣмъ болѣе мы придерживаемся одной воды въ жаркомъ климатѣ, особенно въ первые мѣсяцы нашего туда прихода, тѣмъ вѣрнѣе мы сберегаемъ свое здоровье, которое бываетъ и тѣмъ прочнѣе, чѣмъ медленнѣе переходимъ къ вину. Умѣренное прибавленіе къ водѣ кислотъ и растительныхъ кислыхъ соковъ, скорѣе утоляетъ жажду и притупляетъ остроту желчи. Природа не даромъ производитъ въ такомъ изобиліи кислосочные плоды въ жаркихъ поясахъ земли и въ знойное лѣто; только дѣйствительный поносъ или расположеніе желудка къ развитію кислоты, можетъ воспретить употребленіе кислыхъ соковъ съ водою. Жажду нужно утолять не вдругъ, а постепенно и по немногу, но и не воздерживаться отъ питья безъ надобности, осо-

бенно путешествуя въ жаркое время; въ этомъ случаѣ гораздо лучше пополоскать прежде ротъ прохладно-кисловатымъ питьемъ, потомъ умѣренно его напиться; испитая же вдругъ и во множествѣ холодная вода только на время утолитъ жажду, и можетъ причинить опасную болѣзнь, особенно во время пота. Арабы не пьютъ много воды, а запасаются ею на ночь, подобно своимъ верблюдамъ. Въ знойной степи чѣмъ болѣе пьемъ, тѣмъ болѣе томимся жаждою, и всякой разъ подвергаемся опасности остановить испарину. Надобно однако замѣтить, что Европеецъ, непривыкшій къ зною, едва ли можетъ выдержать жажду такъ, какъ ее терпятъ жители жаркихъ странъ, уже отъ дѣтства свыкшіеся съ зноемъ; притомъ Европеецъ, слишкомъ раздражительный, сильнѣе томится и отъ собственнаго внутренняго жара, который его также принуждаетъ утолять жажду чаще и пить воду въ большомъ количествѣ. Воду, согрѣтую внѣшнимъ жаромъ, можно сдѣлать холодною содержаніемъ сосудовъ съ нею въ сырой землѣ, или же вѣшая, либо ставя сосудъ съ водою, обернутый мокрою холстиною, на солнечномъ свѣтѣ и на вѣтрѣ, отчего испаряющаяся изъ мокрой холстины вода, охлаждаетъ и воду сосуда.

§ 181. Движеніе, покой, сонъ, жилища, чистоплотность также имѣютъ важное вліяніе на сбереженіе здоровья въ жаркомъ климатѣ. Движеніе сильно и скоро развиваетъ внутреннюю теплоту, усиливаетъ испарину и умножаетъ отдѣленіе желчи; посему оно вредно въ жаркое время. Натура это предвидѣла и отняла охоту къ движенію у всѣхъ животныхъ въ жаркихъ поясахъ земли, гдѣ въ полдень они прячутся въ прохладныхъ мѣстахъ, или возлетаютъ въ воздухъ такъ высоко, что отраженная земная теплота до нихъ не достигаетъ; отъ сего же зависитъ необыкновенная лѣнь обитателей жаркихъ странъ, странная ихъ беззаботность и скорое утомленіе тѣла и духа. Въ жаркое время и въ полдень нужно оставаться, буде можно, въ совершенномъ покоѣ, въ прохладномъ и темномъ мѣстѣ, и начинать работать или прогуливаться съ уклоненіемъ солнца къ западу и съ появленіемъ прохлады въ атмосферѣ; но ранняя прогулка поутру и поздняя ввечеру, когда

земля покрыта густыми испареніями, особенно на охотѣ за дичью по болотнымъ мѣстамъ, можетъ быть очень вредна и причинить гнилую горячку или опасную лихорадку.

Безсонница есть также частый спутникъ внѣшняго жара. Она происходитъ отъ волненія крови и отъ яркаго дѣйствія солнечнаго свѣта на мозгъ и нервы, и уничтожается только прохладою и темнотою. Въ жаркое время днемъ полезно оставаться въ темныхъ и прохладныхъ жилищахъ, а ночью спать на открытомъ воздухѣ; нужно только остерегаться отъ сырости, ложась на приличной примосткѣ и соломенной постелѣ и укрываясь сверху приличнымъ одѣяломъ. Заснувъ на открытомъ воздухѣ, мы необходимо просыпаемся съ восходомъ солнца, наслаждаемся пріятнымъ, крѣпительнымъ сномъ и менѣе подвергаемся быстрой перемѣнѣ теплоты съ холодомъ. Впрочемъ, сонъ на открытомъ воздухѣ при новолуніи и полнолуніи часто бываетъ вреденъ. *Въ жаркое время нужно ложиться спать въ южныхъ странахъ въ 9 - 10 часовъ, и вставать съ восходомъ солнца.* Сонъ въ жаркихъ странахъ у пришельцовъ часто сопутствуется ночнымъ давленіемъ (кошемаръ), какъ бы задушеніемъ, отъ котораго спящій пробуждается со страхомъ и въ сильномъ волненіи. Объ этомъ непріятномъ припадкѣ, зависящемъ отъ положенія на спинѣ и отъ полноты желудка, будемъ говорить въ другомъ мѣстѣ.

О предосторожностяхъ въ жаркихъ странахъ со стороны жилища, чистоплотности, чувственныхъ наслажденій и пр., будетъ сказано ниже.

СБЕРЕЖЕНІЕ ЗДОРОВЬЯ ВЪ ХОЛОДНОМЪ КЛИМАТѢ И ВЪ ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА.

§ 182. Холодный климатъ и зимнее время года, въ дѣйствіи своемъ на животное тѣло, содержится противоположно, но правильно - параллельно съ жаркимъ климатомъ и лѣтомъ, и потому мы ихъ разсмотримъ въ такомъ же порядкѣ, какой наблюдали въ послѣдней статьѣ: это облег-

читъ память читателя и будетъ для него вмѣстѣ и сильнѣйшимъ убѣжденіемъ.

§ 183. Внѣшній холодъ въ легкой степени, подобно теплотѣ, дѣйствуетъ также на кровь, мышцы, сосуды, печень и пр., возбуждая ихъ и оживляя, но это возбужденіе и оживленіе есть слѣдствіе внутренняго противодѣйствія тѣла наружному сжимающему и угнѣтающему дѣйствію холода, которое производитъ онъ на кожу, мышцы и сосуды. Отъ стягивающаго дѣйствія холода поверхность тѣла сжимается, кровь устремляется внутрь и появляется *дрожь*. Напоръ крови и соковъ возбуждаетъ противодѣйствіе легкихъ, сердца, сосудовъ, мышцъ, а оттого происходитъ частое *дыханіе*, ускоренное кровообращеніе, охота къ *движенію*, которое вовсе не утомляетъ, бываетъ развязное и явно развиваетъ внутреннюю теплоту. Въ большой степени холодъ производитъ сильную дрожь, болѣзненное чувство сжатія кожи на головѣ и перстахъ, по плотности на нихъ клѣтчатаго состава, трудно сжимающагося, судорожное движеніе мышцъ, оказывающееся тряссеніемъ нижней челюсти и вздрагиваніемъ всего тѣла; самая кожа дѣлается красною, болящею и припухлою. Отъ сильнаго напора крови къ груди происходитъ въ ней стѣсненіе и чувство жара, заиканіе и безсвязіе рѣчи, бездѣйствіе въ мышцахъ, лѣнь, несвободное движеніе въ суставахъ, коченѣніе рукъ и ногъ и, отъ устремленія крови къ мозгу, появляется тупость наружныхъ чувствъ, *дремота* и *непреодолимая наклонность ко сну*, часто безпробудному. Степень холода, замораживающая животное тѣло, неопредѣлительна, и скорость или медленность замерзанія человѣка зависитъ отъ продолжительнаго дѣйствія стужи, отъ привычки къ холоду, тѣлосложенія, возраста, пола, одежды, состоянія желудка — пустаго, наполненнаго жидкою или твердою пищею и пр. При равныхъ другихъ обстоятельствахъ, умѣренная, но продолжительная стужа, можетъ заморозить и здороваго человѣка; жарко-климатные жители скорѣе замерзаютъ холодно-климатныхъ и пр. Слабые, старые люди, флегматики и меланхолики, худо одѣтые, голодные, пьяницы, скорѣе замерзаютъ, чѣмъ крѣпкіе, моло-

дые, холерики и сангвиники, тепло одѣтые, сытые и воздержные; человѣкъ бодрствующій, находящійся въ движеніи, развивая внутреннюю теплоту, долѣе противится холоду, чѣмъ тотъ, кто спитъ или находится въ бездѣйствіи при стужѣ. Сильный холодъ безвозвратно прогоняетъ кровь во внутрь тѣла и приводитъ въ онѣмѣніе сосуды, сердце и мышцы, оглушаетъ, подавляетъ дѣйствіе мозга и нервовъ.

§ 184. Дѣйствіе умѣренной стужи на тѣло наше состоитъ въ возвышеніи дѣятельности всѣхъ матеріяльныхъ его отправленій: пищеваренія, всасыванія, кровотворенія, питанія и отдѣленій (особенно мочи), которыя всѣ происходятъ съ большею скоростію и легкостію. Извѣстно, что холодъ производитъ голодъ и возбуждаетъ аппетитъ; въ холодное время мы ѣдимъ чаще и больше, и особенно любимъ твердую, мясную пищу, требующую для сваренія усиленнаго дѣйствія желудка, питающую плотно и доставляющую густой, питательный сокъ, который сильно развиваетъ внутреннюю теплоту. Но источники выведенія внутренней теплоты, дѣйствіе печени и кожи, зимою бываютъ весьма ограниченны: не смотря на значительное движеніе человѣка на морозѣ, у него едва появляется самая легкая испарина, а по причинѣ ограниченнаго отдѣленія желчи (составляющей для кишекъ натуральное слабительное), и слабаго ею раздраженія кишекъ, въ холодное время мы имѣемъ рѣдкое и твердое испражненіе низомъ; поносъ и всѣ болѣзни желчныя, соединенныя съ частымъ испражненіемъ на низъ, къ зимѣ прекращаются вовсе, а зимою происходятъ весьма рѣдко и зависятъ отъ особеннаго разстройства пищеваренія. Правда, нашъ позывъ на твердую, трудноваримую и жирную пищу вызываетъ и усиленное отдѣленіе желчи, но ея количество бываетъ довольно-умѣренное и все потребляется на выработываніе питательнаго сока. Относительно же качества, желчь зимою никогда не достигаетъ той степени совершенства, какое она имѣетъ въ жаркое лѣтнее время. Ограниченіе испарины въ кожѣ, отдѣленіе желчи въ печени съ одной, а усиленное пищевареніе и питаніе зимою съ другой стороны, накопляютъ въ тѣлѣ много горючихъ соковъ, которые, при раздраженіи холода и остротѣ зимняго

воздуха, располагаютъ человѣка къ воспаленіямъ, такъ частымъ въ холодныя зимы.

Посему равномѣрное дѣйствіе холода на все тѣло или подавляетъ всю его дѣятельность и превращаетъ въ мертвую, грубую массу, или же возбуждаетъ только противодѣйствіе организма, усиливающаго, по закону самосохраненія, развитіе внутренней теплоты. Сильный холодъ, въ своемъ дѣйствіи сосредоточившійся мѣстно на частяхъ тѣла, отдаленныхъ отъ сердца (на рукахъ, ногахъ, ушахъ и пр.,) причиняетъ ознобленіе (отмораживаніе).

§ 185. Тѣло наше, защищая свою самостоятельность отъ дѣйствія внѣшняго холода, съ одной стороны ограничиваетъ, какъ бы парализируетъ печень и кожу, органы, — сильно выводящіе теплоту изъ тѣла — а съ другой усиливаетъ тѣ отправленія, которыя наиболѣе способствуютъ развитію внутренней теплоты, — пищевареніе, питаніе, отдѣленіе, кровообращеніе движеніе и пр. И въ семъ случаѣ, какъ при сохраненіи здоровья въ жаркое время, мудрая попечительность природы простирается далеко: она возбуждаетъ въ человѣкѣ частый позывъ на ѣду, и притомъ на твердую, плотнопитающую и не скоро сваривающуюся пищу, уничтожаетъ чувство жажды и раждаетъ охоту къ вину. Такъ-какъ жиръ и шерсть суть худые проводники теплоты, то почти всѣ животныя осенью жирѣютъ и покрываются нѣжною, густою, пушистою шерстью, и тѣмъ защищаютъ себя отъ зимняго холода. Весьма примѣчательно, что чѣмъ холоднѣе страна, тѣмъ нѣжнѣе, пушистѣе и гуще шерсть на животныхъ, какъ необходимая защита отъ стужи. Далѣе въ холодное время и зимою, мы имѣемъ особенное расположеніе къ движенію, которое не скоро насъ утомляетъ, нагрѣваетъ скорѣе и прочнѣе искусственнаго огня, и возбуждаетъ позывъ на ѣду. Во снѣ происходятъ дѣятельно питаніе и отдѣленія, наиболѣе способствующія развитію внутренней теплоты; и потому въ холодное время природа посылаетъ намъ глубокій, долгій и крѣпительный сонъ. Конечно, всѣ сіи явленія проистекаютъ изъ извѣстныхъ законовъ нашего тѣла, отчасти изложенныхъ выше; однако все-таки они показываютъ мудрую попечительность о насъ природы, которая

предвидѣла всѣ невыгоды для человѣка, проистекающія отъ неизбѣжнаго неравновѣсія стихій, и наградила его способностію противодѣйствовать имъ, по крайней мѣрѣ до извѣстной степени.

§ 186. Быстрая перемѣна температуры зимою, составляющая оттепель, вредно дѣйствуетъ особенно на кожу, мышцы и слизистыя перепонки носа, легкихъ и желудка, и причиняетъ разныя острыя сыпи, ревматизмъ, насморкъ, простудную лихорадку съ кашлемъ, желудучную и пр. Эта перемѣна особенно часто происходитъ въ приморскихъ странахъ; она, растаивая снѣгъ и развивая пары, уменьшаетъ упругость въ воздухѣ и его давленіе, отъ сего къ наружной и внутренней поверхности нашего тѣла приливаются кровь и соки въ большомъ количествѣ и причиняютъ разныя болѣзни. Но какъ зимняя оттепель рѣдко доходитъ до растаянія земли, то зимнія испаренія бываютъ чище лѣтнихъ и не производятъ другихъ опасныхъ болѣзней. Постоянно холодная зима для насъ, сѣверныхъ жителей, взявшихъ всѣ нужныя предосторожности противъ холода приличнымъ одѣяніемъ и устроеніемъ жилищъ, бываетъ самое здоровое время года, между-тѣмъ-какъ на южныхъ, теплоклиматныхъ жителей, незащищенныхъ отъ холода ни одѣяніемъ, ни жилищами, холодная зима дѣйствуетъ очень вредно, какъ это доказали суровыя зимы 1812, 1837 и 1838 годовъ.

§ 187. Тѣло наше защищаетъ себя отъ внѣшняго холода и удерживаетъ собственную теплоту до извѣстной степени тѣмъ, что усиливаетъ развитіе внутренней теплоты, ограничиваетъ выхожденіе ея кнаружи и уменьшаетъ собственную къ ней воспріимчивость; посему и правила сбереженія здоровья въ холодное время состоятъ: 1) въ защищеніи, отдѣленіи себя отъ внѣшняго холода; 2) въ усиленномъ развитіи внутренней теплоты и 3) въ ограниченіи ея выхода кнаружи; слѣдственно правила сіи противоположны правиламъ сбереженія здоровья въ жаркомъ климатѣ. Вообще однако нужно замѣтить, что мы чаще и сильнѣе разстроиваемъ свое здоровье въ жаркомъ, чѣмъ въ холодномъ климатѣ; въ этомъ отношеніи не исключаются

даже обитатели южной полосы России, переселившіеся въ ея сѣверныя провинціи — Грузины въ С. Петербургъ и пр. Обстоятельство сіе зависитъ отъ двухъ главныхъ причинъ: тѣло наше и мы сами беремъ дѣйствительнѣйшія предосторожности отъ холода, который, по разнородности своей со всякимъ животнымъ дѣйствіемъ, держитъ какъ открытый врагъ такъ сказать на сторожкѣ противъ себя всякое животное: между-тѣмъ-какъ внѣшній жаръ, однородный съ животною теплотою, вездѣ аттакуетъ насъ въ-расплохъ, какъ измѣнникъ-товарищъ, и мы, подобно путнику, устоявшему противъ бури и изнемогшему отъ лучей солнечныхъ, бодро выдерживаемъ сильный холодъ, и, какъ разслабленные, изнемогаемъ отъ жара. Упомянутыя правила сбереженія здоровья въ холодномъ климатѣ приводятся въ исполненіе тѣми же средствами, которыя мы привели въ предъидущей статьѣ; и вся разность состоитъ только въ способѣ ихъ употребленія и примѣненія къ холодному климату и къ зимнему времени года. А какъ въ холодномъ климатѣ и въ зимнее время нѣтъ въ воздухѣ ни земныхъ, ни болотныхъ вредныхъ испареній, то излагаемыя здѣсь предосторожности относятся только къ одной температурѣ и къ острому, раздражающему зимнему воздуху.

§ 188. Одежда. Приличное одѣяніе и плотная обувь составляютъ первое условіе сбереженія здоровья въ холодное время. Одежда шерстяная, бумажная, мѣховая, прохлаждая въ жаркомъ климатѣ, въ холодномъ грѣетъ, потому-что, въ первомъ случаѣ, она не пропускаетъ въ тѣло наружной, а во второмъ, не выводитъ изъ тѣла внутренней теплоты. Коленкоровая или фланелевая рубашка, и шерстяная или лосинная фуфайка, шелковый шейный платокъ и нагрудникъ или душегрѣйка, двойное исподнее платье, приличное шерстяное или мѣховое (шуба, шинель) одѣяніе, наушники и теплая мѣховая шапка, шерстяные чулки, при надобности и двойные (подъ исподъ бумажные) плотные, но просторные сапоги и теплыя галоши, должны составлять зимнюю одежду слабыхъ, непривычныхъ къ холоду людей, переселившихся изъ южной полосы России въ сѣверную. Кромѣ плотности и прочности, главное условіе

хорошей одежды состоитъ въ томъ, чтобы она не стѣсняла никакихъ движеній тѣла: въ тѣсномъ одѣяніи, не смотря на прочія его достоинства, человѣкъ вдвое скорѣе и сильнѣе озябнетъ, потому-что онъ не можетъ надлежаще употреблять своихъ членовъ, которыхъ движеніе есть главный источникъ животной теплоты. Въ большіе морозы лице, уши и носъ, ручные и ножные пальцы, нужно вымазать масломъ или жиромъ, который, какъ худой проводникъ теплоты, долѣе предохраняетъ эти части отъ ознобленія. Перемѣнять бѣлье въ зимнее время можно вдвое и даже втрое рѣже противъ лѣтняго, ибо, по ограниченности испарины, оно марается не скоро.

§ 189. Пища доставляетъ главный матеріялъ для отдѣленія внутренней теплоты. Въ холодное время она должна быть плотнопитательная, твердая, горячительная и болѣе животная, нежели растительная. Въ этомъ случаѣ, слѣдуя внутреннему позыву натуры—голоду, мы не погрѣшаемъ въ діетѣ. Въ холодное время мы чувствуемъ голодъ сильнѣе и чаще обыкновеннаго, а удовлетворяя его, доставляемъ нашему пищеваренію, кровотворенію и питанію потребное занятіе и чрезъ то необходимо развиваемъ внутреннюю теплоту. Сытный, густой, питательный сокъ, выработанный изъ животной пищи, какъ болѣе однородной съ нашимъ тѣломъ, питаетъ сильно и прочно, и чрезъ то значительно развиваетъ внутреннюю теплоту, прочно связуемую густою кровію. Даже и растительная пища должна быть плотная, сочная и горячащая. Такую пищу доставляетъ намъ говядина, свинина, различная дичь и ржаной хлѣбъ; она есть самая приличная въ холодное время тѣмъ, что для перевариванія требуетъ порядочной дѣятельности желудка, и утоляетъ голодъ прочно и на долгое время. Ежели въ жаркое время воздержаніе въ пищѣ избавляетъ насъ отъ многихъ болѣзней, то въ холодное, утоленіе голода, даже до небольшой невоздержности, бываетъ полезно, особенно для тѣхъ людей, которымъ предстоитъ работа или движеніе на холодѣ. Зимою къ пищѣ можно прибавлять разныя острыя, горячительныя приправы (хрѣнъ, горчицу, рѣдьку, перецъ и проч.

§ 190. Напитки, разжижая питательный сокъ и кровь, сильно способствуютъ выходу вонъ изъ тѣла внутренней животной теплоты, и потому въ жаркое время натура возбуждаетъ въ насъ жажду, утоленіе которой частію поглощаетъ внутреннюю теплоту, а частію выводитъ ее изъ тѣла кнаружи. Въ холодное время мы сами имѣемъ нужду въ собственной теплотѣ, и потому не чувствуемъ особенной жажды, даже послѣ употребленія соленой, горячительной пищи. Слѣдуя этому указанію природы, зимою мы не должны употреблять напитковъ, возбуждающихъ испарину. Въ холодное время нужно производить потъ только при болѣзненномъ состояніи, и то взявъ предварительно всѣ предосторожности отъ новой простуды до-тѣхъ-поръ, пока тѣло наше не вознаградитъ своею дѣятельностію теплоты, въ излишествѣ выведенной чрезъ испарину.

Относительно водянистыхъ напитковъ, мы, не чувствуя зимою особенной жажды, мало ихъ употребляемъ, особенно холодную воду; но горячій чай, выпитый предъ выходомъ нашимъ на холодъ, открывая поры въ кожѣ и выводя теплоту изъ тѣла, располагаетъ сильно къ простудѣ и даже къ ознобленію. Особенно часто и сильно страдаютъ отъ этого наши купцы и рабочій народъ въ городахъ, которые, выпивъ по утру нѣсколько чашекъ чаю, отправляются потомъ на цѣлый день на холодъ сидѣть въ продувныхъ лавкахъ или работать на открытомъ воздухѣ. Вредъ, происходящій отъ выведенія внутренней теплоты и отъ раскрытія паровъ тѣла, особенно оказывается надъ купцами-сидѣльцами, которые въ лавкахъ цѣлый зимній день проводятъ почти въ бездѣйствіи.

Что касается до употребленія спиртныхъ напитковъ, такъ частаго въ холодныхъ странахъ, то оно заслуживаетъ особеннаго вниманія. Выпивъ стаканъ воды, и чувствуя какъ она обременяетъ желудокъ и отнимаетъ теплоту, мы невольно не хотимъ ее пить болѣе. Но съ спиртными напитками содержится совсѣмъ иначе: ощутительный недостатокъ внутренней теплоты при внѣшней стужѣ, пріятный жаръ, разливающійся въ желудкѣ послѣ выпитой рюмки водки, живость и развязность во всѣхъ членахъ, заставляютъ насъ забыть умѣренность и увлекаютъ къ невоздерж-

ности. Здѣсь результатъ, относительно внѣшняго холода, бываетъ двоякій: человѣкъ, выпившій извѣстное количество водки, оставшись на холодѣ не долѣе, какъ пока не прекратилось ея горячительное дѣйствіе, перенесетъ стужу, которая, безъ спирта, можетъ быть, причинила ему озноблевіе или простуду. Но если онъ на холодѣ долженъ остаться долго, то, по прекращеніи скоро преходящаго горячительнаго дѣйствія водки, сильнѣе прежняго онъ почувствуетъ стужу, потому-что усиленнымъ дѣйствіемъ спирта въ излишествѣ развившаяся теплота необходимо улетаетъ чрезъ кожу, между-тѣмъ-какъ другіе источники развитія внутренней теплоты необходимо ослабнутъ. Посему такой человѣкъ, для защиты себя отъ холода, долженъ или опять выпить водки, оставаясь на холодѣ, или защитить себя отъ стужи внѣшнею теплотою въ теплой избѣ или огнемъ у костра, пока его тѣло, отдохнувъ послѣ спиртнаго раздраженія, не уравнитъ собственной теплоты попрежнему. Во всякомъ случаѣ, онъ едвали соблюдетъ умѣренность *), и потому необходимо подвергается вредному дѣйствію холода. Это доказываетъ ежедневный опытъ: замораживанія, ознобленія, воспаленія наичаще случаются съ пьяницами и въ пьяномъ видѣ. Посему спиртные напитки, не смотря на сильное развитіе внутренней теплоты, которое они производятъ въ нашемъ тѣлѣ, въ холодное время болѣе вредны, нежели полезны. Только внутренняя теплота, развиваемая въ тѣлѣ всегда единообразно, равномѣрно и безъ особеннаго напряженія теплотворныхъ органовъ, вѣрно защищаетъ отъ наружнаго холода, а такая теплота производится питаніемъ и движеніемъ тѣла, и для того нужно поставить правиломъ: въ зимнее время пить вино не предъ выходомъ на холодъ, а по возвращеніи со стужи въ теплое мѣсто.

§ 191. Движеніе, покой, сонъ, жилища имѣетъ также великое вліяніе на сбереженіе здоровья въ холод-

---

*) По этой причинѣ жители холодныхъ странъ наичаще предаются пьянству.

номъ климатѣ. Послѣ пищи, дѣятельное движенiе наиболѣе способствуетъ развитiю внутренней теплоты и предохраняетъ отъ простуды и озноблeнiй; поэтому въ холодное время мы чувствуемъ непреодолимое стремленiе къ движенiю, и на походкѣ скорѣе и лучше нагрѣваемся, чѣмъ у печки. Ходить или бѣгать нужно до легкой усталости, до появленiя жара въ лицѣ, рукахъ и ногахъ и до чувства теплоты въ кожѣ. Но тотъ, кто на морозѣ остается въ бездѣйствiи, не смотря на сытый желудокъ и теплое одѣянiе, не избѣжитъ вреднаго дѣйствiя холода.

Столько же необходимъ и сонъ въ холодное время. Во снѣ и ночью всѣ матерiяльныя дѣйствiя нашего тѣла совершаются съ *особенною силою и дѣятельностiю*, и потому ночной сонъ, *благопрiятствуя питанiю*, много способствуетъ къ укрѣпленiю тѣлесныхъ силъ и развитiю внутренней теплоты. Въ зимнее время и въ холодныхъ странахъ, нужно спать гораздо болѣе, чѣмъ лѣтомъ и въ жаркихъ климатахъ; въ этомъ случаѣ лучше всего руководитъ насъ внутреннее наше чувство и наклонность ко сну. Не входя въ разборъ физическихъ и астрономическихъ причинъ разности временъ и климатовъ земныхъ полушарiй, мы полагаемъ, что мудрая природа, при назначенiи долгихъ и темныхъ ночей для холодныхъ странъ и зимняго времени года, имѣла въ виду и влiянiе сна и ночи на сбереженiе здоровья животныхъ и людей, обитающихъ въ холодныхъ странахъ. Жилища для зимняго времени должны быть теплы, сухи, *плотно устроены*, снабжены хорошими печками и не угарны; вообще устройство комнатъ, употребляемое въ Россiи, собственно приноровлено къ нашему холодному климату и зимѣ; курныя избы, хотя скоро нагрѣваются, но зато скоро и остываютъ, а дымъ ихъ очень вредитъ глазамъ. Соблюденiе чистоплотности не такъ важно въ холодное, какъ въ жаркое время, потому-что мы зимою потѣемъ рѣже, чѣмъ лѣтомъ, и самое платье и бѣлье не такъ легко марается отъ пыли и грязи.

КЛИМАТЫ РОССІИ, ВРЕМЕНА ГОДА, ИХЪ ВЛІЯНІЕ НА ЗДОРОВЬЕ.

§ 192. Мы не имѣемъ медицинской топографіи Россіи, да еще, вѣроятно, ея не скоро и имѣть можемъ. Необъятная обширность нашей имперіи, малонаселенность, дикость, неприступность и необитаемость огромныхъ протяженій многихъ ея частей суть причины совершенной необработанности врачебной статистики Россіи. Попечительное Правительство съ своей стороны употребляетъ всѣ способы, чтобы обработать сколько-нибудь эту отрасль врачебнаго знанія отечества; но всѣ его усилія донынѣ не имѣли полнаго успѣха, котораго можно ожидать только тогда, когда мѣстные врачи съ охотою и любовію займутся наблюденіями надъ ввѣренными имъ, по врачебной части, уѣздами и губерніями, поймутъ всю важность вліянія подобныхъ наблюденій на сбереженіе народнаго здоровья, изучатъ вліяніе климата, стихій, жизненныхъ произведеній и, главное, мѣстности страны, и все это представятъ на разсмотрѣніе ученыхъ и опытныхъ медиковъ, которые изъ ихъ матеріяловъ могутъ современемъ составить врачебную статистику Россіи.

§ 193. Россія, по климату, можетъ быть раздѣлена на четыре полосы: холодную, умѣренную, теплую и жаркую, которыя, по своему положенію, называются сѣверною, среднею и южною. Сѣверная или холодная полоса лежитъ между 67° и 60°, средняя или умѣренная между 60° и 50°, а южная или теплая между 50° и 40° с. ш.; первую полосу раздѣляютъ еще на двѣ части: самую холодную, ледовитую, гдѣ земля и вода бываютъ вѣчно мерзлы, и умѣренно-холодную; а послѣднюю дѣлятъ на теплую и жаркую.

Широта земной поверхности главною частію опредѣляетъ температуру земли, но она не составляетъ собственно климата, который зависитъ, сверхъ того, отъ множества другихъ существенныхъ причинъ климатически опредѣляемой

страны. Къ существеннымъ причинамъ климата какой-либо полосы, кромѣ широты, принадлежитъ ея долгота и возвышенность надъ поверхностію моря: чѣмъ восточнѣе лежитъ какая-либо страна, тѣмъ она холоднѣе другой страны, лежащей на западъ подъ одинаковою съ нею широтою. Важное это обстоятельство, по нашему мнѣнію, зависитъ отъ сродственности запада съ югомъ, а востока съ сѣверомъ; эта разность дѣйствія воздуха такъ рѣзка, что Земной Шаръ, въ температурномъ отношеніи, можетъ быть раздѣленъ на два полушарія: сѣверо-восточное и юго-западное; она особенно оказывается явною въ странахъ умѣренно-возвышенныхъ и удаленныхъ отъ большой массы воды. Возвышенность мѣстоположенія надъ поверхностію моря также имѣетъ *сильное вліяніе на его температуру*: не упоминая о высокихъ горахъ, и въ жаркомъ поясѣ земли покрытыхъ вѣчнымъ снѣгомъ, мы знаемъ, что умѣренно-возвышенныя страны бываютъ холоднѣе низкихъ поверхностей земли, а долины всегда имѣютъ высшую степень теплоты; то и другое зависитъ отъ степени развитія земной теплоты.

Случайныя причины измѣненія климата суть: близость моря, степень наводненія страны, количество лѣсовъ, высота и направленіе горъ и низменность долинъ, открытое и закрытое мѣстоположеніе на сѣверъ или югъ, свойство почвы земли, болѣе или менѣе выгодная отлогость страны къ направленію солнечныхъ лучей. Приморскія страны всегда теплѣе тѣхъ, кои удалены отъ моря, котораго соленая вода удерживаетъ долѣе и болѣе теплоты, нежели рѣчная вода, земля и воздухъ; зато приморскія страны подвержены и частѣйшей перемѣнѣ погоды: зимою оттепели и снѣгу, а весною, лѣтомъ и осенью дождю и туману и проч. Страны, прорѣзываемыя во множествѣ рѣками и избраздаемыя долинами, бываютъ теплѣе безводныхъ равноплоскихъ мѣстъ; лѣсистыя мѣста теплѣе безлѣсныхъ степей; страны, въ которыхъ истреблены огромные лѣса, примѣтно сдѣлались холоднѣе. Напротивъ того, мѣста, на которыхъ осушены большія болота, обработана земля, къ лучшему измѣнились и въ своемъ климатѣ. Горы, заслоняющія страну отъ сѣвера, умягчаютъ, а закрывающія ея съ юга, дѣлаютъ

суровѣйшимъ ея климатъ. Мѣста, отлого скатистыя къ югу, бываютъ также теплѣе тѣхъ, кои отлого подымаются отъ сѣвера: поэтому на южной покатости горы лучше прозябаютъ растенія (напр. виноградъ). Страны, закрытыя горами или лѣсомъ съ сѣвера и открытыя юго-западнымъ вѣтрамъ, черноземная, глинистая, удобренная почва земли, наклонная покатость земли къ югу, удобно освѣщаемая солнцемъ, представляютъ болѣе или менѣе пріятный и здоровый климатъ. На всѣ эти и многія другія обстоятельства нужно обращать вниманіе при опредѣленіи страны по климату, который, однако, не смотря на то, въ общихъ своихъ переходахъ всегда удерживаетъ постепенность.

§ 194. Холодный климатъ Россіи занимаетъ ея пространство; $67^{\circ}/_{0}$ — 57° въ немъ можно различить нѣсколько полосъ. Первая и самая сѣверная его полоса обитаема только морскими животными; но сухопутныя животныя, какъ по суровости всегдашняго холода, такъ и по недостатку пищи, здѣсь жить не могутъ; въ ней зимою въ теченіе трехъ мѣсяцевъ не восходитъ, а лѣтомъ столько же времени не заходитъ солнце, и отъ косвенныхъ его лучей слабо таютъ вѣчные льды; впрочемъ, его прибрежная часть Бѣлаго моря не такъ холодна. Вторая полоса имѣетъ вѣчно-мерзлый грунтъ земли, на которомъ растетъ, сѣвернѣе, мохъ, а южнѣе чепышникъ, стелющіяся лиственницы и сосны. Главнѣйшій обитатель этой полосы есть сѣверный олень, сопутствующія человѣку собаки и 2–3 рода птицъ; она тянется неизмѣримыми пустынями, на которыхъ мѣстами поселились Самоѣды, Остяки, Чукчи и другіе инородцы, питающіеся, кромѣ оленей, рыбами, перелетными лебедями и гусями, прилетающими сюда, на время линянія, въ несмѣтномъ множествѣ и гнѣздящихся на тундряныхъ болотахъ. По суровости климата зимою и вѣчнымъ туманамъ лѣтомъ, здѣшніе обитатели-люди подвержены цынготной болѣзни, противъ которой, какъ дѣйствительнѣйше лекарство, природа производитъ во множествѣ ложечную траву. Въ этой же полосѣ тамъ, гдѣ она примыкаетъ къ первой, въ устьяхъ большихъ рѣкъ и около острововъ, попадаются остатки нынѣ несуществующихъ животныхъ — мамонтовъ.

На третьей полосѣ стелющіеся, скудные кустарники переходятъ постепенно въ огромные пихтовые, лиственные и другіе лѣса. Вдоль рѣкъ растутъ въ изобиліи травы, но поздніе весенніе и ранніе осенніе морозы препятствуютъ произрастанію хлѣба. Здѣсь обитаютъ къ сѣверо-востоку кочующіе, а къ югу осѣдлые народы, находящіе пропитаніе въ скотоводствѣ, рыбной ловлѣ и дичи. Южная часть этой полосы способна къ воздѣлыванію нѣкоторыхъ хлѣбныхъ растеній, особенно ячменя и картофеля; она простирается, примѣрно, до Вологодской губерніи.

Холодный климатъ дѣйствуетъ убійственно на растительное и животное царство: растенія и животныя только низкой организаціи въ немъ могутъ жить; люди малорослы, блѣдны и бѣлокуры, по недостаточному дѣйствію на нихъ солнечнаго свѣта; щедушны, слабосильны, съ ограниченными умственными способностями, подвержены воспаленію глазъ, разнымъ накожнымъ сыпямъ, желудочнымъ и слизистымъ горячкамъ, мокротному кашлю, водяной болѣзни, и особенно цынгѣ; они вовсе не пользуются плодами гражданственной образованности ни въ какомъ отношеніи и живутъ такъ, какъ жили ихъ предки за тысячу лѣтъ.

§ 195. Умѣренный климатъ занимаетъ среднюю полосу Россіи; онъ простирается къ югу за Черниговъ, и соотвѣтственно тому къ востоку и западу. Сѣверная его полоса суровѣе южной, и восточныя губерніи холоднѣе западныхъ; прибалтійскія мѣста, по близости моря и по обработанности и множеству пахатной земли, въ здоровости климата, не уступаютъ губерніямъ, лежащимъ гораздо ихъ южнѣе. Такъ-какъ эта часть Россіи представляетъ равнину довольно единообразную, то въ ней и не замѣчается ощутительной разности въ мѣстныхъ климатахъ, происходящихъ наиболѣе отъ мѣстныхъ болотъ, лѣсовъ и самой почвы земли, которая, говоря вообще, здѣсь камениста, песчана, съ небольшою примѣсью чернозема. Значительное народонаселеніе, обильное хлѣбопашество и скотоводство, обширныя водяныя сообщенія, множество лѣсовъ и садовъ съ плодоносными деревьями, особенно яблоками и вишнями, и огородовъ, благораствореніе воздуха, правильныя времена года

по степени теплоты и продолженію, суть отличительныя качества умѣреннаго климата Россіи. Въ особенности же сѣверныя губерніи средней полосы Россіи имѣютъ довольно суровый климатъ, ограничивающій прозябеніе растеній и ростъ животныхъ: хлѣбныя растенія и травы бываютъ здѣсь немногоплодны, скотъ довольно мелкій, люди малорослы; но хлѣбъ своею прочною питательностію, животныя крѣпостію и живостію, а люди смышленностію, расторопностію, проворствомъ и тѣлесною крѣпостію не уступаютъ самымъ рослымъ южнымъ и западнымъ Россіянамъ. Въ прибалтійскихъ губерніяхъ погода бываетъ непостоянная, дождливая, туманная, сырая; но по кремнистому, песчаному грунту земли, воздухъ не напитанъ вредными земными испареніями; а потому здѣсь мало извѣстны мѣстныя и повальныя болѣзни, перемежныя лихорадки, зато почти безпрерывно продолжаются простудныя, желудочныя лихорадки, кашель, ревматизмъ, воспаленія, острыя сыпи, цынга.

Съ этою же частію Россіи сходствуютъ Бѣлоруссія и Литва, которыя, по скудости своего хлѣбопашества, на песчаномъ грунтѣ земли, по множеству болотъ и обширности лѣсовъ, имѣютъ и климатъ довольно суровый, воздухъ часто напитанный земными испареніями, особенно по утрамъ и вечерамъ; хлѣбъ въ этихъ мѣстахъ родится довольно плохій, травы не густы и не высоки, скотъ бываетъ мелкій, слабосильный, а люди малорослы, худы, неопрятны, подвержены сыпямъ, особенно ковтуну, лихорадкамъ и цынгѣ.

Восточная часть умѣренной полосы Россіи, составляющая собственно Велико-Россію, отличается возвышеннымъ мѣстоположеніемъ, скотоводствомъ, хлѣбопашествомъ, благорастворенiемъ воздуха, правильностію временъ года и хорошею, здоровою водою. По песчано-глинистой и черноземной почвѣ, по отдаленности морей, по множеству рѣкъ и рѣдкости болотъ, здѣсь рѣдко бываютъ туманы и земныя испаренія, и люди подвергаются обыкновеннымъ болѣзнямъ, зависящимъ отъ перемѣны температуры и отъ временъ года. Все это должно разумѣть еще въ высшей степени о юго-западной части Сибири, которая, здоровостію климата и обиліемъ жизненныхъ произведеній, превосходитъ и велико-

россійскія губерніи. Южная часть умѣренной полосы Россіи, по климату, уже много сходствуетъ съ теплою ея полосою.

§ 196. Теплый климатъ находится въ южной полосѣ Россіи, которая, начавшись на половинѣ Черниговской губерніи, простирается до южныхъ границъ нашей имперіи, т. е. отъ 50° до 38° с. м., и сообразно тому къ востоку и западу. Эта часть Россіи, по богатству и разнообразію своихъ произведеній, можетъ быть названа запаснымъ магазиномъ государственнаго продовольствія: она снабжаетъ хлѣбомъ, мясомъ и одеждою всѣ большіе города Россіи и ея огромную армію и, сверхъ того, отпускаетъ за море знатное количество сырыхъ произведеній. Она существенно отличается отъ предъидущихъ двухъ полосъ, кромѣ теплоты климата, глинистою почвою земли и бѣдностію лѣса, мѣстною скудостію хорошей воды, топкими лугами и болотами, отдѣляющими въ чрезвычайномъ множествѣ вредныя испаренія, которыя въ водѣ сребристыхъ полосъ густою пеленою разстилаются по направленію рѣкъ, озеръ и болотъ на необозримое пространство. Въ медико-топографическомъ отношеніи, ее можно раздѣлить на три части: 1) Мало-и Ново-Россію съ Бессарабіею, 2) Кавказъ и 3) Закавказію. Всѣ онѣ три существенно отличаются между собою особенностію ихъ дѣйствія на человѣка: первая земными испареніями, второй частою и быстрою перемѣною температуры, и третья высокою степенью жара. Но каждая часть, отличаясь свойственною ей вредностію для здоровья жителей, не исключаетъ изъ своего круга вреднаго свойства и другой части; только оно въ ней не оказывается столь часто и рѣзко. Такъ въ безлѣсной Малороссіи вредно дѣйствуетъ и жаръ, на Кавказѣ—земныя испаренія и жаръ и въ Закавказьи— быстрая перемѣна температуры и болотныя испаренія.

§ 197. 1) Мало- и Ново-Россія, съ Бессарабіею, въ ихъ главномъ протяженіи, представляютъ единообразную равнину, волнисто-прерываемую отлого-продолговатыми возвышеніями, и чрезъ то образующую безконечное множество мелкихъ холмистыхъ протяженій и долинъ. Эта равнина вообще безлѣсна и не гориста, и потому, по сво-

ей наготѣ, безпрепятственно подвержена дѣйствію зноя и холода, равно какъ всѣхъ странъ вѣтрамъ. Почва этой равнины есть глинистый черноземъ, съ примѣсью, мѣстами, извести. Чѣмъ южнѣе мѣста, тѣмъ земля жирнѣе и болѣе состоитъ изъ глины; а чѣмъ ближе къ Черному морю, тѣмъ явственнѣе замѣчается примѣсь извести. По малой отлогости, рѣки сей равнины въ теченіи своемъ довольно тихи (тихой Донъ), кромѣ вытекающихъ изъ Карпатскихъ горъ; эти рѣки имѣютъ довольно быстрое теченіе, особенно Дунай. По этой же причинѣ и по отлогости береговъ, рѣки, особенно небольшія, въ теченіи своемъ образуютъ множество луговъ и болотъ, порастающихъ густою травою и высокимъ камышемъ, который замѣняетъ для жителей недостатокъ лѣса. Кромѣ того, рѣки, имѣя плоскіе берега и встрѣчая потому мало сопротивленія въ сторону, весною, по растаяніи снѣговъ и въ дождливое лѣто, разливаются на обширное пространство, составляютъ необозримыя водныя равнины и часто измѣняютъ русло своего теченія. Эти весеннія разлитія рѣкъ, составляющія причину плодородія страны, суть вмѣстѣ и богатый источникъ различныхъ болѣзней. По вступленіи рѣкъ въ свои берега, сырая, прибрежная земля и вода, оставшаяся въ разныхъ ямахъ и долинахъ, портятся, гніютъ съ находящимися въ нихъ животными и растеніями, и отдѣляютъ множество паровъ и гасовъ, которые, по закатѣ и до восхода солнца, стелются на необозримое пространство серебристымъ, пронзительно-холоднымъ, сырымъ туманомъ, имѣющимъ непріятный, болотный запахъ. Жирная, глинистая земля, составляющая причину мутности многихъ рѣкъ, особенно Дона, Днѣстра, Прута и Дуная, даже и небывшая подъ водою, равно какъ русла высохшихъ лѣтомъ мелкихъ ручьевъ и рѣчекъ, долго удерживаютъ сырость, потомъ, засыхая отъ лѣтняго зноя, трескаются, и чрезъ эти трещины, шириною иногда въ нѣсколько дюймовъ изъ разгоряченной днемъ земли, ввечеру и ночью отдѣляются также разные пары. Эти испаренія дѣйствуютъ особенно вредно на мѣстѣ ихъ происхожденія. Прибрежные и сосѣдніе жители рѣкъ Дуная, Днѣпра, Самары, Дона и проч., съ наступленіемъ весны и до

поздней осени, подвергаются лихорадкамъ, которыя, по упорности своей и по множеству одержимыхъ ими людей, справедливо почитаются мѣстными болѣзнями и слывутъ подъ именемъ днѣпровскихъ, дунайскихъ, самарскихъ лихорадокъ. Простой народъ, привыкшій всякое непонятное для него дѣйствіе представлять подъ видомъ существа, почитаетъ лихорадокъ за женщинъ, которыя во время сна прикасаются къ человѣку и прививаютъ ему лихорадку—болѣзнь, наичаще происходящую, когда онъ спитъ послѣ обѣда или ужина на брюхѣ на голой землѣ, которой вредныя испаренія въ такомъ положеніи скорѣе и сильнѣе на него дѣйствуютъ. Эти испаренія, по гладкой равнинѣ, вѣтрами разносятся весьма далеко и тутъ причиняютъ тѣ же болѣзни, возникающія наконецъ въ мѣстахъ даже возвышенныхъ, песчаныхъ и маловодныхъ. Тихое теченіе мелкихъ рѣкъ, которыхъ берега превращены въ топкія болота, поросшія вездѣ густымъ, высокимъ камышемъ, тростникомъ и осокою, благопріятствуютъ зарожденію и пребыванію дичи и гадины. Мало- и Ново-Россія могутъ назваться, по превосходству, жилищемъ лягушекъ, піявицъ, ящерицъ, змѣй, саранчи, которыя милліонами мрутъ, гніютъ и заражаютъ воду и воздухъ *).

§ 198. Столько же важна особенность сей части Россіи относительно и воды, по вліянію послѣдней на здоровье жителей. Негористая, безлѣсная и довольно низменная равнина Мало- и Ново-Россіи, и Бессарабіи, сѣверо-восточной и западной части Крыма, мало привлекаетъ къ своей поверхности воды, которая, не имѣя надобности подыматься высоко, какъ въ гористыхъ мѣстахъ, и достигая скоро земной плоскости, не очищается достаточно глинистою почвою такъ хорошо, какъ она очищается, просачиваясь чрезъ

---

*) Природа, вездѣ премудрая и предусмотрительная, творя ядъ, тутъ помѣщаетъ и противоядіе: болотныя мѣста и степи Ново- и Малороссіи и Бессарабіи, обильныя гадами и насѣкомыми, наполнены также цѣлыми стадами аистовъ, цаплей, дикихъ утокъ, которыя съ жадностію пожираютъ змѣй, ящерицъ, саранчу, лягушекъ, дохлую рыбу и тѣмъ отчасти уменьшаютъ порчу воды и воздуха.

песчаный и каменистый грунтъ земли; и потому этотъ край Россіи вообще скуденъ водою, мутною въ большихъ рѣкахъ, затхлою въ мелкихъ ручьяхъ, озерахъ и прудахъ, и болѣе или менѣе горько-соленою въ источникахъ и колодцахъ. Искусство изобрѣло средство очищать такую мутную и поправлять горько-соленую воду, пропуская ее чрезъ рыхлый камень (песчаникъ) или, просто, чрезъ песокъ, и смѣшивая съ уксусомъ, лимоннымъ сокомъ и пр.; но простой народъ рѣдко пользуется изобрѣтеніями искусства, и жестоко терпитъ, особенно непривыкшій новопришелецъ отъ такой воды, которую, сверхъ того, еще болѣе портятъ моченіемъ въ ней пеньки и льна, устроеніемъ мельницъ помощію плотинъ и тѣмъ, что неопрятные жители (Татары, Волохи) бросаютъ въ рѣку издохшія животныя и сваливаютъ кучи навоза. Такая вода, даже постоявъ нѣсколько дней въ сосудѣ, не теряетъ своей мутности, и нелегко въ ней уничтожить затхлый, болотный запахъ *(угольнымъ порошкомъ)* и горько-соленый вкусъ (уксусомъ, лимоннымъ сокомъ). Жители полуденной Россіи, непривыкшіе къ употребленію ни русскаго кваса, ни малороссійскаго сыравца, въ жаркое время необходимо пьютъ эту воду и разстроиваютъ свое пищевареніе, теряютъ аппетитъ, получаютъ рѣзь въ животѣ и боль въ желудкѣ, поносъ, завалы внутренности, особенно кишекъ, между складками которыхъ даже механически осѣдаетъ и накопляется глина, растворенныя составныя части растеній и животныхъ, известь и пр.

§ 199. Температура теплаго края въ ея крайнемъ положеніи, холодомъ и зимою, не уступаетъ умѣренной, а лѣтомъ и зноемъ сравнивается съ жаркою полосою Россіи; этому причиною открытое мѣстоположеніе Мало- и Новороссіи и Бессарабіи и сѣверо-западной стороны Крыма, незащищаемыхъ ни лѣсомъ, ни горами; зато, съ другой стороны, здѣсь не бываетъ и быстрыхъ переходовъ отъ холода къ жару и отъ непогоды къ ведру. Времена года наступаютъ довольно правильно и единообразно; и продолжаются постоянно отъ начала до конца: зима холодная, весна теплая и сырая, лѣто жаркое и сухое, осень теплая и довольно вѣтренная. По этой же причинѣ теплая полоса

Россіи нерѣдко подвергается продолжительной засухѣ и неурожаю, или же постояннымъ дождямъ, причиняющимъ разлитія рѣкъ и наводненія, которыя, какъ весною, такъ и лѣтомъ, по медленному теченію рѣкъ, производятъ страшныя опустошенія въ селеніяхъ и городахъ. Также случаются здѣсь землетрясенія, даже очень сильныя, такъ что разрушаютъ строенія, приводятъ въ ужасъ людей и животныхъ, наполняютъ атмосферу какимъ-то сѣрнымъ дымомъ, причиняютъ головокруженія у людей, производятъ трещины въ землѣ, чрезъ которыя изливается черная, какъ деготь, вода и пр. Къ счастію, эти грозныя явленія природы случаются рѣдко, и то въ самой южной полосѣ Новороссійскаго края; обыкновенныя же землетрясенія бываютъ часты, но такъ тихи, что многіе жители ихъ и вовсе не замѣчаютъ. Благорастворенiе воздуха и изобиліе скота, хлѣба, плодовъ и пр. особенно свойственны этому краю Россіи. Гроза бываетъ частая, сильная, но не продолжительная; она явно дѣйствуетъ благотворно какъ на самый воздухъ, такъ и на плодородіе земли. Но атмосфера ежедневно дѣлается непріятною и тягостною для непривычнаго отъ топленія печекъ въ селеніяхъ, наполняясь смраднымъ дымомъ изъ кизеля, употребляемаго вмѣсто дровъ, по недостатку лѣса. По частому безвѣтрію и по особенной густотѣ и тяжести самаго дыма, онъ стелется плотною пеленою надъ землею, непріятно раздражаетъ носъ и легкія, и бываетъ вреденъ для людей слабыхъ грудью, или одержимыхъ кашлемъ, чахоткою и пр.

Болѣзни, преимущественно свойственныя южному краю Россіи, суть перемежныя лихорадки, простые и кровавые поносы, разныя сыпи (наипаче чесотка и крымская проказа), желчныя горячки, завалы внутренностей и чума. Лихорадки здѣсь свирѣпствуютъ почти $^3/_4$ года: весною и лѣтомъ одно- и трехдневныя, а осенью четверо-дневныя, и появляются въ различныхъ измѣненіяхъ, принимаютъ различныя формы другихъ болѣзней, легко обманываютъ больнаго и неопытнаго врача своимъ скрытнымъ видомъ, дѣлаются упорными и причиняютъ завалы внутренностей, во-

дяную болѣзнь, цынгу и пр. Безъ преувеличенія можно сказать, что $^3/_4$ больныхъ въ Мало- и Новороссіи весною и лѣтомъ, не смотря на наружную разность ихъ болѣзней, въ сущности страдаютъ лихорадками, которыя наичаще происходятъ отъ земныхъ и болотныхъ, вредныхъ испареній, и отъ обыкновенія жителей спать ночью на голой землѣ въ полѣ, на лугахъ, во время обработыванія земли и сѣнокосовъ. Простые и кровавые поносы причиняются мутною, горько-соленою водою, остановленіемъ испарины въ кожѣ въ ночное сыро-холодное время, и неумѣреннымъ употребленіемъ незрѣлыхъ плодовъ и овощей. Чума есть заносная болѣзнь изъ Турціи; первоначально же, къ счастію, она не происходитъ нигдѣ въ Россіи.

§ 200. Кавказская область, въ топографическомъ отношеніи, представляетъ совершенную противоположность съ предъидущею полосою Россіи. Ея пространство, во всемъ протяженіи къ Черному и Каспійскому морямъ, какъ подошва величественнаго Кавказа, есть безпрерывное сцѣпленіе холмовъ и равнинъ, горъ, долинъ, глубокихъ пропастей и крутыхъ скалъ, появляющихся въ постепенномъ порядкѣ, по мѣрѣ нашего приближенія къ подошвѣ снѣжнаго Кавказа. По наружному виду, хребетъ Кавказскихъ горъ можно уподобить огромнѣйшему морскому валу, который, къ своему основанію, разбивается на безчисленное множество меньшихъ волнъ, разстилающихся наконецъ необозримою равниною моря. Кавказская область лежитъ на отлогомъ, неровномъ возвышеніи, склоняющемся отъ югозапада къ сѣверо-востоку. Отъ лѣваго берега рѣки Дона начинается гладкая, необозримая равнина, которая, возвышаясь то непримѣтно, то явственными ступенями, довольно отлогими или даже нарочито крутыми, разращается въ высокія горы, изъ коихъ нѣкоторыя изливаютъ богатѣйшіе источники минеральныхъ водъ различныхъ видовъ и температуръ, и потомъ переходитъ въ снѣжный Кавказскій хребетъ. Воды отъ тающихъ весною снѣговъ, по крутому скату земли быстро низвергаясь, прорываютъ крутые, широкіе и глубокіе овраги, а горныя рѣки образуютъ песчаныя и неровныя логовища, которыя, отъ частаго разлитія, превращаются въ

болота, наполняющія окрестныя мѣста вредными испареніями; самыя же разлитія рѣкъ особенно Терека, затопляютъ прибрежныя селенія и города (Кизляръ). Эти болота, у подошвы снѣжныхъ горъ, безпрестанно поддерживаются тающими на горахъ снѣгами.

Самая возвышенная равнина Кавказской области и самая здоровая есть Ставрополь, Пятигорскъ, Кисловодскъ, Владикавказъ; здѣсь почва земли плотный черноземъ, подъ которымъ идутъ пласты известняка и песчаника; воздухъ сухой, чистый, здоровый, вода чистая и пріятная, погода постоянная и перемѣны временъ года правильныя. Но по мѣрѣ склоненія Кавказской возвышенности къ Черному и Каспійскому морямъ, прибрежныя мѣста рѣкъ становятся болотистѣе, самыя болота чаще, ихъ испаренія гуще, проницательнѣе и вреднѣе, атмосфера сырѣе, почва земли влажнѣе и глинистѣе, погода ненастнѣе, очередное смѣненіе временъ года непостояннѣе и вліяніе ихъ на здоровье жителей вреднѣе и продолжительнѣе. Кромѣ того, на Кавказской линіи; къ востоку отъ Ставрополя, считаются самыми нездоровыми мѣстами: Георгіевскъ, Моздокъ и особенно Кизляръ, часто затопляемый разливающимся Терекомъ, а къ западу западная часть Черноморіи, особенно прибрежныя мѣста р. Кубани, напр. Екатеринодаръ. Приморская часть Черноморіи, при устьяхъ рѣкъ, представляетъ озера и болота, которыя, равно какъ и самые берега Кубани, подобно дунайскимъ, порастаютъ высокимъ и такъ густымъ камышемъ, что даже атмосферный воздухъ съ трудомъ ихъ проникаетъ. Въ-сихъ то болотахъ, по всему ихъ протяженію, гніетъ множество растеній и животныхъ, и развивающіеся при томъ удушливые пары и гасы до того напитываютъ собою воздухъ, что вдыхающіе его люди пьянѣютъ, угораютъ, падаютъ безъ чувствъ и приводятся изъ этого положенія въ память только чрезъ обливаніе ихъ холодною водою.

§ 201. Вода въ Кавказской области, хотя въ рѣкахъ вообще мутная, по причинѣ быстраго ихъ съ горъ теченія по круто-отлогой плоскости, но здоровая и на вкусъ пріятная; даже колодезная вода, просачиваясь сквозь песча-

ный камень, теряетъ свой соленый и горькій вкусъ, который однако она удерживаетъ въ низменныхъ мѣстахъ Черноморіи и около Кизляра. Ключевая простая вода, вытекающая изъ флецовыхъ горъ Кавказа, въ высшей степени чиста, прозрачна, холодна и пріятна. Кавказскія минеральныя воды, своимъ разнообразіемъ на пространствѣ 40 верстъ около Пятигорска, изобиліемъ и цѣлебною силою, превосходятъ почти всѣ извѣстныя минеральныя воды Европы; особенно въ этомъ отношеніи отличается кислая вода (нарданъ) какъ вкусомъ, чистотою, такъ обиліемъ и крѣпительною силою; ее справедливо можно назвать водою жизни.

§ 202. Температура Кавказской области, вообще разсматриваемая, гораздо ниже температуры Дона, не смотря на сѣвернѣйшее положеніе послѣдняго. Это происходитъ отъ близости снѣжныхъ горъ, заслоняющихъ собою Кавказскую область отъ юга на все разстояніе между Чернымъ и Каспійскимъ морями и на значительное пространство къ сѣверу. По этой же причинѣ зима и осень здѣсь наступаютъ ранѣе и бываютъ продолжительнѣе, а лѣто и весна короче и суровѣе, засухи рѣже; но наводненіе, особенно отъ Терека, почти ежегодное, землетрясенія часты, но не сильны; воздухъ, вдали отъ рѣкъ и болотъ, сухой, чистый и здоровый. Эта же неравномѣрность воздушной температуры на горахъ и на вершинахъ, бываетъ причиною частыхъ и порывистыхъ, холодныхъ вѣтровъ, наносящихъ дождь, градъ и снѣгъ, который иногда на нѣсколько часовъ покрываетъ зелень, и даже цвѣтущія деревья.

Неровное мѣстоположеніе Кавказской губерніи, способствуя безпрестанно движенію воздуха по горамъ и долинамъ, треніемъ сильно приводитъ его въ электрическое состояніе. Электричество до того накопляется въ атмосферѣ Кавказа, что, по закатѣ солнца, оно пробѣгаетъ въ видѣ пламенныхъ, извилистыхъ струй и скользитъ по штыкамъ войска, разражается въ страшную грозу съ проливнымъ дождемъ и сильно дѣйствуетъ на раздражительныхъ и слабыхъ людей, производя волненіе крови, трепетаніе сердца, тягость, боль и круженіе головы, тоску и пр.

Вредное дѣйствіе сырости и болотныхъ испареній въ Кав-

казской области оказывается также, какъ и въ Ново- и Малороссіи, произведеніемъ упорныхъ, скрытныхъ и опасныхъ лихорадокъ, желчныхъ горячекъ, кроваваго поноса, водяной болѣзни, цынги. Послѣдняя особенно встрѣчается часто и бываетъ упорна между жителями Черноморіи, которые противъ нея съ пользою употребляютъ дикой чеснокъ и хрѣнъ, приготовляя съ ними разныя кушанья.

§ 203. Южная часть Крыма, Грузія, вся Закавказія и Астраханская губернія, суть самыя жаркія мѣста въ Россіи: первая и послѣдняя, по приморскому и открытому на югъ ихъ положенію, а вторая и третья по своей географической широтѣ. Всѣ сіи части россійскихъ владѣній, то будучи гористы, то состоя подъ вліяніемъ вѣчнаго снѣга и морей, хотя и не могутъ имѣть постояннаго климата и правильныхъ временъ года, однако, по степени значительной теплоты весною и лѣтомъ, и по ограниченности холода осенью и зимою, далеко превосходятъ другія полосы Россіи, и потому, относительно Россіи, ихъ можно назвать жаркою полосою. Сильные морозы за Кавказомъ, въ южномъ Крымѣ и Астрахани доходятъ до 10-14° Р., а теплота въ зимнее же время, простирается до 12° Р., но лѣтомъ она восходитъ до 36° - 41° Р.; не смотря на то, сія полоса Россіи для насъ жарка: Индійца и Араба, закавказская зима можетъ заморозить, тогда - какъ для Русскаго морозъ въ 12 - 16° Р. пріятенъ, по крайней мѣрѣ не слишкомъ тягостенъ; между-тѣмъ-какъ теплота въ 25° Р. для него не сносна, и при равныхъ другихъ обстоятельствахъ, мы, Русскіе, безвреднѣе перенесемъ продолжительный морозъ, чѣмъ теплоту въ 25° Р.

§ 204. Закавказье есть также гористое протяженіе Кавказскихъ горъ на югъ; оно представляетъ вообще весьма неровную поверхность земли, только изрѣдка протягивающуюся въ небольшія степи и долины. Почва земли въ Закавказскомъ краѣ есть частію известковая, частію глинистая, и очень рѣдко черноземъ. Рѣкъ, относительно пространства земли, не много, но содержащаяся въ нихъ вода вообще здорова, кромѣ рѣчки Ганджанки, которой вода вредна содержаніемъ квасцовъ. Главная рѣка есть Кура;

она вытекаетъ изъ Кавказскихъ горъ, воспринимаетъ въ себя множество меньшихъ рѣчекъ и впадаетъ въ Каспійское море. Какъ Кура, такъ и другія рѣки въ теченіи своемъ образуютъ множество заливовъ и озеръ, коихъ стоячая вода легко портится. Эту порчу воды усиливаютъ гніющія въ ней растенія и животныя, и особенно проводимые каналы для напоенія водою земли, на которой сѣютъ сарачинское пшено. Берега рѣкъ и большая часть горъ покрыты лѣсомъ; у подошвы горы произрастаютъ деревья, свойственныя теплому климату: чинаръ, каштаны, грецкіе орѣхи; но по мѣрѣ восхожденія нашего на верхъ горы, появляются деревья умѣреннаго климата: ясень, липа, дубъ, вязъ, а въ верхней, холодной, но еще растительной полосѣ горы, встрѣчаются только холодныхъ странъ растенія: ель, сосна, береза, ольха и пр. По этой же причинѣ замѣчается, что между тѣмъ, какъ въ долинахъ, на деревьяхъ завязывается плодъ, а на возвышенныхъ равнинахъ деревья покрываются листьями и цвѣтами, на высокихъ горахъ лежитъ еще снѣгъ.

Это разнообразіе растеній, свойственныхъ различнымъ климатамъ и разновременное ихъ прозябеніе, показываютъ, что климатъ Закавказья не можетъ быть одинаковъ; и дѣйствительно онъ здѣсь чрезвычайно непостояненъ и разнообразенъ, какъ по мѣстности страны, такъ и по временамъ года. Общее замѣчаніе, что Востокъ здоровѣе Запада, а Западъ теплѣе Востока, болѣе чѣмъ гдѣ-либо подтверждается наблюденіями надъ Закавказскимъ краемъ, котораго западныя провинціи (Абхазія, Мингрелія, Гурія и пр.) болотисты и многолѣсны, воздухъ сырой, а теплота восходитъ до 40° р., и здѣсь-то безъ перевода гнѣздятся упорныя и опасныя лихорадки, кровавый поносъ, желчныя горячки, цынга и пр. Столько же почти нездорова и южная часть Закавказья (Елисаветполь, Нахичевань, Карабагъ, Эривань и пр.), особенно въ низменныхъ мѣстахъ: здѣсь воздухъ бываетъ удушливъ, не освѣжается дождемъ почти во все лѣто, а теплота восходитъ выше 40° р., и жители, для предохраненія себя отъ болѣзней, принуждены уходить въ горы. Средняя часть Закавказья (собственно Грузія съ ея провинціями), по небольшому количеству ея болотъ, и по умѣ-

ренности жара, имѣетъ довольно здоровый климатъ, особенно на высотахъ; но въ долинахъ и здѣсь также свирѣпствуютъ болѣзни. Восточная часть Закавказья, особенно на возвышенныхъ мѣстахъ, здоровѣе и Грузіи, но по берегамъ р. Куры во-все лѣто свирѣпствуютъ опасныя болѣзни.

Другая частая и важная причина болѣзней въ Закавказьи есть неровное мѣстоположеніе и неравность его температуры: прохлада на горахъ и жаръ въ долинахъ. Человѣкъ, по роду своихъ занятій, долженъ восходить на горы и нисходить въ долины, причемъ онъ необходимо подвергается въ первомъ случаѣ холоду, а во второмъ сырости и зною, и въ одинъ день испытываетъ на себѣ такъ сказать температуру зимы, весны и лѣта. Близость снѣжныхъ горъ Кавказа измѣняетъ *также температуру* Закавказья, *покрываетъ* цвѣтущія деревья снѣгомъ, который, сильнѣе растворяясь на южной, чѣмъ на сѣверной половинѣ Кавказскаго хребта, превращается въ пары, скрывающіе, въ видѣ облаковъ, солнце въ теченіе нѣсколькихъ дней.

Времена года въ Закавказьи наступаютъ правильно, и самыя здоровыя изъ нихъ бываютъ весна и часть осени. Весною рѣки разливаются дважды: въ Мартѣ отъ растаянія снѣга на равнинахъ, а въ Маѣ—на горахъ. Лѣтомъ и днемъ жары достигаютъ иногда до 45° Р., а ночью термометръ понижается до + 15 — 12° Р., Земля покрывается росою, а воздухъ наполняется холодными парами; и здѣсь-то человѣкъ подвергается всѣмъ вредностямъ жаркаго климата: *волненію крови, безсонницѣ, полножелчію*, потери аппетита, жаждѣ и пр.

§ 205. **Вода** въ Закавказскомъ краѣ вообще здорова: безчисленное множество чистыхъ, прозрачныхъ ключей истекаетъ изъ горъ; колодезная вода здѣсь также хороша и пріятна. Кромѣ того, въ Закавказьи находится множество источниковъ минеральныхъ водъ разныхъ видовъ и температуры. Весною, когда снѣжная вода быстро сноситъ съ горъ землю и растенія, рѣчная вода бываетъ мутная и для питья не годится, по-крайней-мѣрѣ, безъ предварительнаго ея очищенія квасцами, уксусомъ, кремортартаромъ и пр. Температура Закавказья вообще выше температуры другихъ

мѣстъ, лежащихъ на одной съ нимъ широтѣ; это происходитъ отъ отраженія солнечнаго свѣта отъ кавказскихъ горъ, скалъ и утесовъ Закавказья. Неровная мѣстность Закавказскаго Края покрытая индѣ дремучими лѣсами, а гдѣ совершенно нагая, накопляетъ въ воздухѣ множество электричества, которое, по закатѣ солнца, пробѣгаетъ въ видѣ огненныхъ полосъ, шаровъ, и разражается въ страшную грозу.

§ 206. Южная часть Крыма и Астраханская губернія, по своей температурѣ, очень походятъ на Закавказскій Край, съ которымъ Крымъ сходствуетъ даже и сыростію атмосферы, наносимою со снѣжныхъ горъ или съ моря. Кромѣ того, какъ въ Крыму, такъ и въ Астраханской губерніи, въ приморскихъ мѣстахъ, воздухъ бываетъ напитанъ соляными частицами и ѣдкою пылью, которыя причиняютъ воспаленіе глазъ, проказу и пр.

§ 207. *Относительно вреднаго дѣйствія* закавказскаго, южно-крымскаго и астраханскаго климатовъ на здоровье жителей, должно разумѣть все то, что мы сказали въ статьѣ о сохраненіи здоровья въ жаркомъ климатѣ. Здѣсь люди часто и жестоко занемогаютъ опасными лихорадками и желчными горячками, кровавымъ поносомъ, воспаленіемъ печени и глазъ, солнечнымъ пострѣломъ, проказою и ихъ послѣдствіями: завалами внутренностей, водяною болѣзнію, слабостію умственныхъ способностей, тупостію чувствъ, потерею разсудка и проч. На лицѣ почти каждаго жителя, особенно переселенца, можно читать дѣйствіе на него климата. Это есть блѣдный, желтый цвѣтъ впалаго или одутлаго лица, желтые, тусклые, вялые глаза, горечь и нечистота во рту, потеря аппетита, разстройство пищеваренія, отекъ ногъ и пр., все это мы видимъ на сѣверныхъ поселенцахъ въ южныхъ краяхъ Россіи, прожившихъ тутъ по-крайней-мѣрѣ хотя одно лѣто.

§ 208. Предосторожности, которыя *должны* соблюдать какъ туземцы, такъ особенно пришельцы, въ южной полосѣ Россіи суть слѣдующія:

1. Въ Малороссіи, Новороссійскомъ Краѣ и Бессарабіи нужно остерегаться отъ сырости и земныхъ, болот-

ныхъ испареній, особенно ввечеру по закатѣ солнца, ночью и по утру до солнечнаго восхода. Главнѣйшія для того средства суть: не селиться въ низменныхъ мѣстахъ; если же это необходимо, то искусственно возвысить грунтъ земли, гдѣ мы намѣрены построить жилище; домъ укрѣплять на низкихъ, толстыхъ сваяхъ, подобно какъ это дѣлается въ русскихъ избахъ; жить въ верхней части дома; окошки комнатъ располагать на востокъ и сѣверъ; затворять предъ закатомъ солнца и протапливать почаще комнаты, растворяя трубы лѣтомъ; выходя вечеромъ на воздухъ, нужно одѣваться теплѣе, въ шерстяное или мѣховое платье; носить бумажное или шелковое бѣлье, фланелевую фуфайку; не садиться и не спать на голой землѣ, особенно не ложиться брюхомъ на землю, а лучше всего на какой-либо примосткѣ, или на толстомъ слоѣ соломы, сухаго камыша, кукурузы и пр.; укрываться войлокомъ, тулупомъ, поддѣвать на ночь суконное исподнее платье и суконный набрюшникъ; во всю ночь поддерживать костеръ съ огнемъ, вокругъ котораго работники, ночующіе въ полѣ, могутъ ложиться спать такъ, чтобы ноги каждаго изъ нихъ были обращены къ огню, который есть надежнѣйшее средство для осушенія ближайшаго воздуха и уничтоженія вредныхъ испареній; за ужиномъ, состоящимъ изъ плотной и холодной пищи, можно выпить рюмку вина или водки; но для людей, незанимающихся грубою работою, гораздо лучше вовсе не ужинать.

2. Въ Кавказской области нужно наиболѣе остерегаться отъ быстрой перемѣны температуры, а въ Закавказьи, южной части Крыма и Астраханской губерніи—отъ жара, отъ сырости и тумановъ, производимыхъ болотными испареніями, и отъ неровности теплоты на низменныхъ и гористыхъ мѣстахъ. Къ этимъ провинціямъ Россіи во всей точности должно примѣнить все то, что мы сказали о сбереженіи здоровья въ жаркомъ климатѣ. Особенно нужно защищать голову отъ прямыхъ солнечныхъ лучей и животъ отъ сырости, и главное для того средство есть приличная шапка и брюшной поясъ. Относительно одежды въ сихъ мѣстахъ, мы съ пользою для нашего здоровья можемъ слѣдовать

Черкесамъ, Татарамъ, Грузинамъ и Персіянамъ; всѣ они и лѣтомъ носятъ мѣховыя шапки, или чалмы изъ шерстяныхъ или бумажныхъ большихъ платковъ, и широкими поясами увиваютъ брюхо. Въ пищѣ эти народы также осторожны: они вообще питаются растительною, изрѣдка животною и то негорячащею пищею, какъ то: фруктами, разными овощми, молокомъ, домашнею дичью, рыбою, козлинымъ и бараньимъ мясомъ; послѣднее есть любимое ихъ кушанье; оно весьма полезно, потому-что мало горячитъ и не густитъ крови, какъ говядина или свинина, легко переваривается и умѣренно питаетъ. Хлѣбъ полезнѣе пшеничный, а крупа ячная или рисовая, или изъ кукуризы: онѣ не сильно питаютъ и не горячатъ такъ, какъ ржаной хлѣбъ и пшенная или гречная крупа. Но пришелецъ въ Закавказье долженъ остерегаться отъ употребленія разныхъ пряностей и крѣпкихъ напитковъ, до которыхъ Грузины большіе охотники и неумѣренно ихъ употребляютъ. Для питья лучше всего употреблять чистую или очищенную воду, съ примѣсью кислаго сока, малости вина; воздерживаться отъ ужина, не спать послѣ обѣда, особенно на солнцѣ и съ непокрытою головою, и соблюдать другія предосторожности въ семъ случаѣ, изложенныя выше; вставать съ восходомъ солнца, завтракать умѣренно, по утру или вечеру, когда еще не наступилъ ни жаръ дневный, ни вечерняя прохлада; купаться въ рѣкѣ, или дома принимать простую ванну, словомъ, вести жизнь по правиламъ, изложеннымъ въ статьѣ о сбереженіи здоровья въ жаркихъ климатахъ, и съ разборчивостію и благоразуміемъ соображаться съ образомъ жизни коренныхъ жителей.

ВРЕМЕНА ГОДА.

§ 209. Времена года, въ ихъ дѣйствіи на человѣка, много походятъ на климаты. Зима, весна, лѣто и осень сходствуютъ съ холоднымъ, теплымъ, жаркимъ и умѣреннымъ поясами земли. Времена года, въ ихъ существенномъ значеніи, происходятъ отъ тѣхъ же перемѣнъ на землѣ,

какъ и климаты, т. е. отъ степени земной теплоты на извѣстномъ мѣстѣ земной поверхности; и эта степень теплоты въ климатахъ бываетъ постоянная, неизмѣнная, а во временахъ года преходящая, періодически измѣняющаяся. Первая зависитъ отъ неизмѣннаго отношенія извѣстныхъ поясовъ земли къ солнцу, а послѣдняя происходитъ отъ временнаго, періодическаго, но подобнаго же отношенія извѣстнаго мѣста земли къ солнцу, и въ которое она приходитъ при своемъ обращеніи вокругъ послѣдняго. Эта сходственность климатовъ съ временами года ясно обозначается на снѣжныхъ горахъ жаркихъ странъ, гдѣ, восходя на гору, мы находимъ температуру и растительность всѣхъ климатовъ и временъ года: у подошвы горы мы находимъ температуру жаркаго климата и лѣта и растенія, которыя прозябаютъ только въ знойное время и въ знойныхъ странахъ; подымаясь на гору выше, мы замѣчаемъ менѣе жара и растительность, свойственную теплому климату; восходя еще выше, мы вступаемъ въ умѣренный климатъ горы и находимъ тутъ свойственныя ему произрастенія; около снѣжной линіи горы, какъ холоднаго ея климата, встрѣчаются холодно-климатныя растенія: береза, ель, сосна, мелкіе кустарники можжевельника, лиственница, мохъ и пр.

Такая неравномѣрная температура высокихъ горъ въ жаркихъ странахъ происходитъ отъ различнаго, но постоянно-одинаковаго отношенія поверхности горы, на разной степени ея высоты, къ лучамъ солнечнымъ; отъ этой же причины зависитъ и различіе климатовъ на земныхъ полушаріяхъ, которыя, по отношенію ихъ къ солнечнымъ лучамъ, можно уподобить двумъ высокимъ горамъ, коихъ верхушки находятся у льдистыхъ полюсовъ. Снѣжная линія начинается у полярныхъ круговъ, растительная возвышенность горы соотвѣтствуетъ умѣреннымъ, а подошва горы и ея низменная окрестность жаркому климату земнаго полушарія. Но какъ, при обращеніи земли вокругъ солнца, отношенія ея поясовъ къ солнцу измѣняются, то, сообразно тому, на разныхъ пунктахъ сѣверной и южной широты

земли, измѣняется и температура страны и наступаютъ извѣстныя времена года.

Посему времена года можно назвать преходящимъ, періодически измѣняющимся климатомъ страны, а климатъ — постояннымъ, безсмѣннымъ извѣстнымъ временемъ года. Лѣто и зима, какъ крайнія времена года, явно представляются экваторомъ и полюсами Земнаго Шара; но весна и осень, какъ переходы зимы и лѣта одной въ другое, не имѣютъ такого опредѣленнаго мѣста на земной поверхности.

§ 210. Времена года, сходствуя въ происхожденіи своемъ съ климатами, сходствуютъ съ ними и въ ихъ дѣйствіи на человѣка, и говорить о семъ здѣсь значитъ повторять то, что мы уже сказали прежде о вліяніи на здоровье наше жара, холода и климатовъ. Не смотря однако на все это, мы находимъ нужнымъ замѣтить о временахъ года слѣдующее:

Въ каждое время года находятся въ особенной силѣ дѣйствія и развитія какая-либо стихія: зимою воздухъ, весною вода, лѣтомъ свѣтъ и теплота, а осенью земля въ ея тѣсномъ смыслѣ. Въ зимнее время вода и земля, замерзшія, находятся въ бездѣйствіи, а дѣйствуетъ одинъ воздухъ, сильно раздражая дыхательные органы: носъ, гортань, горло и легкія, ускоряя дыханіе и сильно окисляя кровь. Зимою, особенно при сильномъ морозѣ, рѣзкомъ вѣтрѣ, при оттепели, наичаще встрѣчаются и бываютъ жесточе воспалительныя болѣзни сказанныхъ частей тѣла: насморкъ, кашель, колотье, воспаленіе горла и легкихъ, кровохарканіе, одышка, біеніе сердца и проч. Какъ избѣгать вреднаго дѣйствія зимнихъ морозовъ и оттепелей, объ этомъ было говорено выше; здѣсь считаемъ нужнымъ замѣтить, что зимнія воспаленія и горячка бываютъ особенно опасны и скоротечны и требуютъ немедленнаго пособія врача. Это воспалительное расположеніе къ болѣзнямъ усиливается еще отъ плотно-питательной и горячительной пищи и отъ спиртныхъ напитковъ, которыхъ человѣкъ, побуждаемый своимъ умножившимся аппетитомъ и холодомъ, зимою употребляетъ болѣе, чѣмъ въ другое время. Религія наша, дабы уменьшить и отвратить вредъ, который могъ бы ис-

пытать человѣкъ, коего тѣло наполнено плотно питательными соками и горячительными напитками, весною, въ концѣ зимняго времени постановила Великій Постъ, какъ лучшій и надежнѣйшій способъ успокоить тѣло, разгоряченное зимнею пищею, и сдѣлать его способнѣйшимъ къ перенесенію наступающихъ, быстрыхъ перемѣнъ температуры и лѣтняго жара. Весною изобилуетъ вода: это доказывается весеннимъ огромнымъ разлитіемъ рѣкъ, наводненіями, частыми проливными дождями, сочностію земли и растеній, множествомъ земныхъ и болотныхъ испареній; въ это время года воздухъ бываетъ сырой и теплый и дѣйствуетъ преимущественно на кожу, слизистыя оболочки носа, рта, дыхательныхъ и пищеварительныхъ органовъ, производя *простудныя и ревматическія горячки, кашель, насморкъ, острыя сыпи, желудочныя* и *перемежныя лихорадки*, водянистые отеки лица и ногъ, цынгу, слизистые поносы, теперь же появляются новые золотушные припадки, открывается любострастная болѣзнь и пр. Мѣры для сохраненія здоровья весною суть тѣ же, которыя описаны при тепломъ климатѣ Ново- и Малороссіи.

Весна оживляетъ всю природу: растенія и животныя; весною все живое какъ бы пробуждается къ новой жизни. Это испытываетъ на себѣ и человѣкъ: онъ дѣлается живѣе, веселѣе, добрѣе, сильнѣе обуревается страстями, наипаче любовію, въ немъ появляется особенная дѣятельность, чувство благосостоянія; кровообращеніе происходитъ быстрѣе, учащается *дыханіе, грудь расширяется болѣе*, чувства дѣлаются острѣе и проницательнѣе, теплота въ тѣлѣ разливается сильнѣе, движенія тѣла бываютъ свободнѣе, а мы способнѣе къ тѣлеснымъ и душевнымъ занятіямъ. Для умѣренія такой усиленной жизненности, соблюденіе Великаго поста, такъ прилично назначеннаго Религіею, и въ семъ отношеніи есть лучшее средство избѣгать множества весеннихъ болѣзней. Обуздываніе страстей, тихая, но дѣятельная жизнь, слабопитательная, умѣренная, болѣе растительная, чѣмъ животная пища, супъ или щи изъ свѣжихъ травъ, рыба, бѣлое молодое мясо, и то изрѣдко употреб-

ляемое, вода чистая, или съ примѣсью легкаго вина, либо квасъ, должны составлять нашу діету въ весеннее время.

Лѣтомъ господствуетъ свѣтъ и теплота; это явствуетъ изъ множества ясныхъ лѣтнихъ дней и лѣтняго жара. Свѣтъ и теплота дѣйствуютъ особенно сильно на мозгъ, нервы, печень, а чрезъ нихъ на желудокъ и кишки, и причиняютъ солнечный прострѣлъ и воспаленіе мозга, безсонницу, давленіе во снѣ, судорги (столбнякъ и смыканіе челюстей), нервныя и желчныя горячки, воспаленіе печени, разстройство пищеваренія, холеру, кровавый поносъ. О предосторожностяхъ отъ теплоты и свѣта, см. статью «Сбереженіе здоровья въ жаркомъ климатѣ.»

Кромѣ того, относительно сбереженія здоровья въ лѣтнее время, нужно замѣтить слѣдующее: лѣтомъ особенно сильно дѣйствуетъ на насъ теплота, которая, привлекая много соковъ къ кожѣ, усиливаетъ ея испарину до проливнаго пота, для умѣренія котораго нужно почаще употреблять ванны, обмыванія, тренія тѣла, перемѣнять бѣлье. Неумѣренный потъ причиняетъ значительную потерю соковъ и слабость, для предотвращенія коихъ нужно сколько можно менѣе подвергаться солнечному зною; тяжелыя работы производить по утру или вечеру, прогуливаться послѣ восхода или предъ закатомъ солнца, избѣгать длинныхъ прогулокъ пѣшкомъ, одѣваться легко, въ платье бѣлаго или сѣраго, но не темнаго цвѣта: темный, особенно черный цвѣтъ, очень грѣетъ. Люди, привыкшіе постоянно носить фланелевыя фуфайки, не должны ихъ оставлять и лѣтомъ, иначе они легко могутъ получить ревматизмъ, кашель и пр.

Для вознагражденія потери соковъ, нужно употреблять легкую прохлаждающую, кислую пищу и питье. Прирора предвидѣла наши потребности въ это время года, и производитъ множество полезныхъ травъ, овощей и фруктовъ, которые въ послѣдовательномъ порядкѣ созрѣваютъ безпрерывно одни за другими, и между которыми нужно выбирать сочные, сладко-кислые, прохлаждающіе. По ослабленному пищеваренію отъ зноя, въ пищу нужно употреблять мягковаримыя, свѣжія, слабопитательныя, чаще растительныя, чѣмъ животныя вещества; вовсе воздерживаться

отъ говядины, свинины, солонины, копченаго мяса и рыбы, особенно коренной, отъ пряныхъ, сложныхъ и жирныхъ блюдъ, соусовъ, да и въ позволительной пищѣ соблюдать умѣренность.

При утоленіи жажды, лѣтомъ такъ сильной и частой, нужно быть осторожнымъ особенно во время ѣды, иначе мы слишкомъ обременимъ и растянемъ желудокъ питьемъ. При сильной жаждѣ, нужно не вдругъ, но по немногу, глотками прополаскивать ротъ, сосать сладкой плодъ и пр.; испитый разомъ во множествѣ напитокъ, даже вода, лимонадъ, утолятъ жажду не надолго, но помѣшаютъ пищеваренію. Подъ конецъ обѣда или ужина нужно выпить рюмку хорошаго краснаго вина, которое оживитъ желудокъ.

Если обстоятельства позволяютъ, лѣтомъ нужно жить внѣ города, на дачѣ, или, еще лучше,—въ деревнѣ, гдѣ записной горожанинъ истинно оживаетъ тѣломъ и духомъ, наслаждаясь нравственно и физически богатою, разнообразною и благотворною природою. Но, къ сожалѣнію, именно при стеченіи этихъ обстоятельствъ, городскіе жители, жаждущіе наслажденій, не умѣютъ соблюсти умѣренности въ употребленіи свѣжихъ даровъ природы, и подвергаются болѣзнямъ. Загородный, деревенскій воздухъ, чистый и здоровый, усиливаетъ кровообращеніе и возбуждаетъ аппетитъ, поддерживаемый еще частыми по полямъ и рощамъ прогулками, и вызываемый простою, вкусною деревенскою пищею и свѣжими плодами: городской житель въ деревнѣ, чувствуя въ себѣ такую перемѣну, съ жадностію спѣшитъ воспользоваться и своимъ позывомъ на ѣду и обиліемъ провизіи, неумѣренно и безъ разбора употребляетъ свѣжее масло, молоко, простоквашу, овощи, незрѣлые, жесткіе плоды. Ежели къ сему еще присоединить разгоряченіе тѣла за обѣдомъ виномъ и лѣтнимъ зноемъ, неосторожность въ выборѣ времени купанья въ рѣкѣ, или въ ваннѣ, когда тѣло находится въ поту и желудокъ полонъ пищи, безпечность въ одѣяніи, быструю перемѣну дневнаго жара и сухости на ночную сырость и холодъ: то не удивительно, что многіе люди, не смотря на здоровость мѣстоположенія ихъ деревень и дачъ и на прекрасное время года, возвращаются въ

городъ слабѣе и болѣзненнѣе, чѣмъ выѣхали изъ него на дачу.

Осенью находится въ сильномъ дѣйствіи земля. Господствующее состояніе земли осенью не такъ ясно, какъ свѣта лѣтомъ, воды — весною и пр., на что оно дѣйствительно существуетъ, это можно видѣть изъ того, что все сырое весною, зрѣлое лѣтомъ, осенью вянетъ, сохнетъ, гніетъ и превращается въ землю; пухлыя, мягкія и сочныя растенія крѣпнутъ, твердѣютъ, сжимаются и сохнутъ, тощія животныя жирѣютъ и потому осень самое приличное время для откармливанія лошадей, свиней, гусей и пр. Это состояніе земли дѣйствуетъ на ту часть отправленій нашего тѣла, которая имѣетъ своимъ назначеніемъ выдѣлываніе плотныхъ частей, — на всасываніе и питаніе, т. е. на кишки, всасывающіе сосуды, на вены, клѣтчатую плеву и пр.; оно усиливаетъ дѣйствіе сихъ органовъ и располагаетъ къ заваламъ внутренностей, къ водянистымъ накопленіямъ въ тѣлѣ, къ цынгѣ, упорнымъ четырехдневнымъ перемежнымъ лихорадкамъ, къ хроническимъ сыпямъ и пр. Холодныя осеннія ночи и пасмурное дождливое время года благопріятствуютъ происхожденію множества другихъ болѣзней.

Осенью нужно умѣрять аппетитъ, а не возбуждать его виномъ, водкою, пряностями. Но такъ-какъ органы пищеваренія бываютъ теперь ослаблены отъ лѣтняго жара, то осенью надобно употреблять сочную и крѣпительную пищу, попеременно и совмѣстно растительную съ животною; мясные супы съ разными кореньями и хорошое жаркое теперь особенно полезны; но соусы, жирные паштеты, пироги, сладкія, мучныя пирожныя, скоро разстроиваютъ пищевареніе и располагаютъ къ заваламъ внутренностей и пр. Плоды, особенно сочные, легкослабящіе, людямъ, подверженнымъ трудному испражненію низомъ, лучше ѣсть предъ обѣдомъ, или чрезъ 3 - 4 часа послѣ трапезы, когда уже сварилась въ желудкѣ пища. Для питья нужно употреблять хорошое красное вино въ чистомъ видѣ, потому-что множество плодовъ и овощей, съѣдаемыхъ осенью, и безъ того

много вносятъ съ собою въ тѣло наше водянистой жидкости и умѣряютъ внутренній его жаръ и жажду.

Такимъ образомъ четыре климата Россіи, четыре времени года и четыре стихіи внѣшняго міра, вызывая поочередно усиленное дѣйствіе мозга и нервовъ, сердца, артерій и легкихъ, слизистыхъ оболочекъ и кожи, органовъ пищеваренія и питанія, причиняютъ нервныя, воспалительныя простудныя и брюшныя болѣзни.

ЖИЛИЩА.

§ 211. *Жилища* имѣютъ вліяніе на здоровье человѣка своимъ устройствомъ и содержаніемъ. При устроеніи жилищъ (домовъ), нужно обращать вниманіе на мѣстоположеніе и самое устройство; первое можетъ быть полезно или вредно по климату и по самой мѣстности страны. О пользѣ или вредѣ страны по климату, мы уже говорили; въ семъ отношеніи особенно можно рекомендовать для житья умѣренную и теплую полосу Россіи. Мѣстность страны, избираемая для жилища, можетъ быть возвышенная и низменная, сухая, песчаная, и водная, болотистая. Высокія мѣста содержатъ чистый воздухъ, доступный всѣмъ вѣтрамъ, хорошую воду и бываютъ здоровы, но холодны; напротивъ того, умѣренно возвышенныя мѣста, представляя всѣ выгоды высокихъ, не имѣютъ ихъ недостатка относительно холода, и выгодны для постоянныхъ жилищъ. Они не подвержены непостоянству погоды; ихъ воздухъ, особенно если вблизи не находится высокихъ горъ, мало содержитъ земныхъ испареній и очищается легко и скоро вѣтрами, и потому въ такихъ странахъ рѣдко замѣчаются повальныя болѣзни.

Низменныя, но неболотныя мѣста, — равнины и долины, пресѣкаемыя пригорками, бываютъ относительно теплѣе и также здоровѣе, но они (степи) подвержены зною и бурямъ, потому-что солнечные лучи продолжительно и обширно дѣйствуютъ на воздухъ и его распаляютъ, а об-

ширная равнина не имѣетъ никакого препятствія противоставить вѣтрамъ (ни горъ, ни лѣсовъ). Въ долинахъ рѣдко бываютъ вѣтры, но зато замѣчается сильный зной; первое происходитъ отъ окруженія долинъ пригорками, а послѣдній отъ скопленія въ долинѣ солнечныхъ лучей (какъ въ вогнутомъ кругломъ зеркалѣ), отраженныхъ сосѣдними возвышеніями. Особенно здоровы для житья мѣста, лежащія между пространными равнинами и глубокими долинами, и собственно тамъ, гдѣ равнины и долины пересѣкаются пригорками.

Мѣста, изобилующія чистою водою, имѣющія возвышенное положеніе, песчаный, скалистый берегъ, снабженныя быстротекущими рѣками и свѣтлыми озерами, открытыя со всѣхъ сторонъ вѣтрамъ, очень полезны для житья: такія мѣста не отдѣляютъ вредныхъ земныхъ испареній, быстротекущая вода не можетъ постоянно нагрѣваться солнечною теплотою, своимъ теченіемъ приводитъ въ движеніе воздухъ и его очищаетъ; будучи даже подвержены наводненію, они мало даютъ пищи испаренію земли и гніенію растеній. Но водныя, болотистыя мѣста, наполненныя стоячею или тихо текущею водою, прудами и озерами, несообщающимися съ проточною водою, останавливаемою въ своемъ теченіи разными плотинами для мельницъ и заводовъ, поросшія тиною, высокимъ и густымъ тростникомъ, осокою, лѣсами и кустарниками — вредны для житья: онѣ вообще имѣютъ глинистый и черный грунтъ земли, ихъ стоячая вода скоро и сильно нагрѣвается солнечною теплотою, сама портится и воздухъ портитъ. Тоже нужно разумѣть о землѣ дикой, необработанной или заглохшей. Желая поселиться въ такихъ мѣстахъ, мы ихъ прежде должны исправить вырубкою лѣса, осушеніемъ болотъ посредствомъ каналовъ и пр. Мѣста безводныя, удаленныя отъ воды, сухія, песчаныя, хотя и неплодородны, но для жителей здоровы; онѣ наичаще встрѣчаются между большими рѣками, которыя привлекли къ себѣ всю ихъ воду, и представляютъ безводныя, необозримыя степи.

§ 212. При устроеніи жилищъ нужно обращать вниманіе на ихъ основаніе или фундаментъ, и разность по-

стройки, и на пространство покоевъ. Непрочная основа разстроиваетъ здоровье жителей, и даже угрожаетъ опасностію жизни при легкомъ землетрясеніи. Кромѣ прочности, комнаты дома *должны* быть *сухи*, и главное *для* того средство состоитъ въ томъ, чтобы возвысить достаточно основаніе *жилища* такимъ матеріяломъ, который бы не проводилъ земной сырости въ стѣны дома, какъ-то: столбами и сваями, пескомъ, камнемъ, кирпичемъ, смѣсью изъ извести, смолы, песку и каменныхъ углей, асфальтомъ и пр.; верхъ фундамента дома тамъ, гдѣ начинаются его стѣны, нужно покрывать березовою корою. Камни и дерево, употребляемые на возведеніе стѣнъ дома, должны быть прочны, плотны, сухи, хорошо приготовлены и сбережены, и не притягивать *изъ земли и воздуха* сырости; *самая* постройка *должна* совершаться неторопливо, но довольно медленно и прочно.

Къ прочному устроенію жилища относится надлежащее устройство печей, кухни и погребовъ. Въ нашемъ климатѣ печь есть необходимая принадлежность жилыхъ покоевъ. Она должна быть такъ сложена, чтобы можно было теплоту въ покоѣ, по желанію, уменьшать и умножать, чтобы топленіе печки не производило въ комнатѣ ни дыму, ни угару, чтобы ёмкость печки соотвѣтствовала потребному количеству дровъ или угля, и горящему въ ней огню, чтобы сама печка нагрѣвала комнату постепенно и простывала бы *медленно*, и *для* того стояла бы *около* средины стѣны, *или въ углу, или же у дверей*. Круглая печь лучше нагрѣваетъ, нежели 4-хъ угольная. Курныя печи, не смотря на ихъ дешевизну, вредны дымомъ и не прочно грѣютъ: по закрытіи трубы, онѣ сильно и скоро нагрѣваютъ избу, которая также скоро и простываетъ. Тоже разумѣется и о чугунныхъ печахъ, которыя однако очень способны для осушенія сырыхъ комнатъ.

Кухня, сообразно настоящему ея назначенію, будучи вмѣстѣ и прачешною, не можетъ быть здоровымъ жилымъ покоемъ, даже для простаго народа. Духовая печь въ кухнѣ, поддерживающая безпрестанное теченіе воздуха изъ комнаты чрезъ трубу кнаружи, сильно способствуетъ очи-

щенію и осушенію воздуха и сырости въ кухнѣ. Кромѣ того, кухня должна быть достаточно просторна и свѣтла; это нужно какъ для приготовленія въ ней пищи, такъ для содержанія ея самой въ чистотѣ и сухости.

Погребъ долженъ быть не очень глубокъ: въ глубокомъ погребѣ затрудняется возобновленіе воздуха, и потому припасы скоро портятся. Сырые и наполненные водою погреба можно поправить прорытіемъ колодцевъ на всѣхъ четырехъ углахъ погреба, отведеніемъ воды чрезъ рвы, насосы, послѣ чего дно погреба покрывается глиною съ крупнымъ пескомъ, а потомъ выстилается кирпичемъ и камнемъ. Вблизи погреба не должны находиться отхожія мѣста, навозныя кучи, скотскія стойла и пр.; продушины для пропущенія воздуха, закрывать рѣшетками. Всѣ почти новые дома, равно какъ и старые, но поправленные, бываютъ сначала сыры, особенно въ тѣхъ стѣнахъ, которыми они прислоняются къ другимъ домамъ; и потому ихъ всегда нужно прежде хорошо высушить и притомъ не топленіемъ печей, при закрытіи дверей и оконъ въ комнатахъ,—такъ осушается только верхняя корка стѣнъ и потомъ увеличивается сырость въ покояхъ и портится воздухъ, — но помощію сухой, солнечной теплоты, которая коренно осушаетъ стѣны дома во всю ихъ толщу. Для безопасности здоровья, во вновь выстроенныхъ домахъ нужно селиться не прежде года послѣ ихъ совершенной постройки. Жилые покои, если можно, нужно располагать, особенно въ умѣренной полосѣ Россіи, на юговостокъ, а въ теплой и жаркой — на сѣверовостокъ; они должны быть достаточно широки, длинны, высоки и свѣтлы, особенно кабинетъ, спальня и рабочія комнаты, и вмѣстительностію своею соотвѣтствовать числу селящихся въ ней людей; спальни съ альковами, темными впадинами для кровати, вредны: въ нихъ спирается воздухъ и скопляется испарина спящихъ людей. Деревенскія избы должны быть довольно высоки внутри, и возвышены надъ поверхностію земли на 2 - 3 фута, безъ помѣщенія подъ ними пристроекъ для домашнихъ животныхъ, и снабжены достаточной величины окнами; низкія и тѣсныя избы нездоровы для жителей, особенно если онѣ зи-

мою слабо освѣщаются лучиною, и помѣщаются въ нихъ домашнія животныя; отъ этого происходятъ гнилыя, опасныя горячки. Въ много-этажномъ домѣ, устроенномъ на низкомъ мѣстѣ, у рѣки и пр. нужно селиться въ комнатахъ 2-3-го яруса, гдѣ можно быть гораздо безопаснѣе отъ вредныхъ испареній земли и уличныхъ нечистотъ; нижніе этажи всегда почти бываютъ темны и сыры, и въ нихъ-то наиболѣе заболѣваютъ люди горячками, воспаленіями и проч.; холерѣ наичаще подвергались люди, жившіе также въ нижнихъ этажахъ, которые посему выгоднѣе назначить подъ кладовыя, магазины, погреба и пр.

Близкій къ дому садъ очищаетъ, но огороды портятъ воздухъ. Навѣсы надъ окошками въ городахъ защищаютъ отъ зноя, но лишаютъ свѣта и мѣшаютъ свободному теченію воздуха. *Въ жаркихъ странахъ* и у домовъ открытыхъ, крытыя галереи вокругъ дома полезны, да и жилыя комнаты должны быть расположены окнами на востокъ или сѣверъ, снабжены жалюзами или плотными ширмами, для умѣренія свѣта, выкрашены снаружи темною краскою и отѣнены деревьями, и часто опрыскиваемы водою, которая, испаряясь, значительно охлаждаетъ и самую комнату; простой народъ употребляетъ для этого воду, настоянную на скотскомъ навозѣ

§ 213. Чистота и опрятность суть главнѣйшія условія хорошо помѣщенныхъ и устроенныхъ жилищъ. Даже сырый, на низкомъ мѣстѣ выстроенный домъ, содержимый чисто и опрятно, много теряетъ отъ своего вреднаго дѣйствія на здоровье жильцевъ. Здѣсь мы кратко изложимъ причины нечистоты въ жилыхъ домахъ и предложимъ нѣкоторыя средства, какъ ея исправить и уничтожить.

1) Недостатокъ, худое устройство, состояніе, либо положеніе отхожихъ мѣстъ есть главнѣйшая причина нечистоты и вредности всего дома. Недостатокъ отхожихъ мѣстъ, кромѣ неблагоприличія, причиняетъ, особенно лѣтомъ, нестерпимое и вредное зловоніе. Отхожія мѣста, сообщающіяся со стѣною дома деревянною трубою, проведенною для стока отходныхъ нечистотъ, устроенныя въ срединѣ дома въ сосѣдствѣ жилыхъ покоевъ, — портятъ воздухъ

въ комнатахъ и на дворѣ. Но самый опасный вредъ причиняютъ тѣ отходныя мѣста, которыя долго бываютъ нечищены: здѣсь отходныя нечистоты гніютъ, развиваютъ разные ядовитые гасы, которые проникаютъ всѣ жилыя мѣста дома, а при чищеніи отхожихъ ямъ, работникамъ причиняютъ обмороки и даже смерть. Это особенно случается въ большихъ городахъ и на огромныхъ заводахъ и фабрикахъ. Эти испаренія дѣйствуютъ на глаза, носъ, легкія и нервы, и причиняютъ красноту, сухость и жгущую боль въ глазахъ, чувство жженія и сухости въ носу, давленіе во лбу, чувствительность глаза къ свѣту, даже слѣпоту, продолжающуюся 2-3 дня. Всѣ сіи припадки происходятъ отъ ѣдкаго нашатырнаго гаса отходныхъ нечистотъ, и скоро проходятъ на открытомъ воздухѣ въ полѣ и въ темномъ мѣстѣ, особенно когда появятся истеченіе слезъ и чиханіе.

Сѣроводородные, нашатырные и углекислые гасы отходныхъ нечистотъ дѣйствуютъ еще убійственнѣе, и причиняютъ работникамъ обмороки, судороги и мгновенную смерть, какъ бы отъ кровянаго пострѣла или удара молніею. Объ нихъ говорится въ статьѣ: «*Сбереженіе здоровья ремесленниковъ.*»

2) Небрежное содержаніе кухни, помойныхъ ямъ, дворовъ, колодцевъ, нерадѣніе жителей о собственной чистотѣ, также бываютъ причиною вреднаго дѣйствія жилищъ на здоровье жильцевъ. Въ особенности сюда принадлежатъ выливаніе кухонныхъ нечистотъ на дворъ, на улицу, деревянныя трубы для стока кухонныхъ нечистотъ съ верхнихъ этажей дома и на улицу, загнившія и провонявшіяся; помойныя ямы, долго нечищенныя и неимѣющія свободнаго истока для помойныхъ жидкостей, нечистое содержаніе дворовъ, лѣстницъ и самыхъ комнатъ; погреба и колодцы, долгое время неимѣющіе свободнаго сообщенія съ наружнымъ воздухомъ, когда въ погребахъ бываетъ сыро и находится множество съѣстныхъ припасовъ, а колодцы долго не чистятся, содержатъ соленую воду и ко дну ихъ нѣтъ свободнаго доступа воздуху и пр. Средства для устраненія сихъ недостатковъ въ большей час-

ти случаевъ явствуютъ сами по себѣ. Для удаленія изъ погреба или колодцевъ испорченнаго воздуха, впускается въ нихъ широкая доска, прикрѣпленная къ концу шеста, и попеременнымъ, но продолжительнымъ движеніемъ доски кверху и книзу или кнаружи и внутрь, выгоняется изъ колодца или погреба испорченный воздухъ. Съ тою же цѣлью можно употребить приличные насосы, большіе раздувальные мѣхи, какъ на кузницѣ, прикрѣпляемые къ трубѣ, простирающейся въ погребахъ до самаго ихъ дна, а въ колодцахъ до поверхности воды или усилить теченіе воздуха въ колодецъ или погребъ посредствомъ продѣланной къ нимъ и только съ ними сообщающейся печи; либо вливать въ колодецъ известковую воду, всыпать негашеную известь, или употребить кислыя куренія изъ марганца, поваренной соли и сѣрной кислоты.

Нерадѣніе жителей о собственной чистотѣ и жилыхъ покояхъ замѣчается особенно между простымъ народомъ, ремесленниками и проч. Мы не будемъ здѣсь говорить о важности для здоровья жителей, содержать въ чистотѣ жилыя комнаты, бѣлье, платье: это понятно всякому благомыслящему читателю безъ наставленій. Посыпать жилые покои пескомъ вредно. Судна, содержимыя въ спальняхъ, должны быть приготовлены изъ крѣпкаго дерева (дубоваго, краснаго), хорошо выполированы и съ плотною крышкою; горшки употреблять каменные, муравленые, цѣльные и до половины наполнять ихъ чистою, холодною водою, съ примѣсью угольнаго порошка, хлороваго раствора, желѣзнаго купороса квасцовъ и пр.; богатые люди могутъ употреблять англійскіе стульчики или ватерклозеты, приготовляемые въ видѣ небольшихъ комодовъ.

ОДЕЖДА.

§ 214. Для человѣка, въ его нравственномъ, физическомъ и общественномъ быту, одежда есть необходимая потребность въ жизни; даже дикіе народы и обитатели жаркихъ странъ чувствуютъ потребность одѣянія, и листьями дре-

весными прикрываютъ хотя нѣкоторыя части своего тѣла. Правда, что природа, сотворивъ человѣка, не имѣла намѣренія его и одѣвать; но и то также справедливо, что если бы мы остались въ природной наготѣ, то кожа наша была бы жестче, тверже, толще и покрылась густѣйшими и большими волосами. Можно привыкнуть, во всѣхъ климатахъ и во всякія времена года, ходить нагимъ: наша кожа можетъ привыкнуть ко всѣмъ измѣненіямъ температуры; доказательствомъ тому служитъ наше лицо. Но, привыкая къ стужѣ, кожа дѣлается грубою и нечувствительною къ нѣжнымъ ощущеніямъ; это мы видимъ на простолюдинѣ грубомъ, и изнѣженномъ горожанинѣ, на мужчинахъ и женщинахъ. Человѣкъ простой, грубой и здоровой, плохо одѣтый, даже нагій, можетъ безъ вреда переносить всѣ крайности температуры: это для него будетъ даже пріятно и спокойно; но нельзя того сказать о человѣкѣ слабомъ, изнѣженномъ, полубольномъ, а сохраненіе его-то здоровья и есть наша главная цѣль. Онъ, безъ значительнѣйшаго разстройства своего здоровья, не можетъ не приспособлять своего одѣянія ко временамъ года и климатамъ. Не смотря на явную пользу привычки, переносить безъ вреда въ одинаковой одеждѣ всѣ измѣненія температуры, нужно согласиться, что не всѣ люди могутъ къ тому привыкнуть; и если намъ не удалось съ дѣтства пріобрѣсти эту драгоцѣнную привычку, то впослѣдствіи всегда съ осторожностію нужно поступать при перемѣнѣ зимней одежды на лѣтнюю, и обратно.

§ 215. Вообще всякая одежда должна быть достаточно просторна, прилична, покойна, не мѣшать свободному движенію частей тѣла, не жать ихъ, не тереть, и нагрѣвать всѣ члены одинаково и сообразно времени года, климату и погодѣ. При выборѣ одежды, нужно смотрѣть на матерію, изъ которой она приготовляется, на цвѣтъ матеріи, и на самую форму одѣянія.

§ 216. Относительно матеріи, одежда бываетъ шерстяная, шелковая, бумажная и льняная. Самая приличная одежда есть шерстяная (суконная) и шелковая; та и другая зимою и въ холодномъ климатѣ грѣютъ, а лѣтомъ и въ жаркихъ странахъ—прохлаждаютъ. Эти ихъ качества за-

висятъ отъ того, что шерсть и шелкъ медленно и съ трудомъ выводятъ зимою внутреннюю теплоту изъ тѣла, а лѣтомъ также трудно вводятъ наружную въ тѣло; и потому въ первомъ случаѣ, сберегая собственную нашу теплоту, защищаютъ насъ и грѣютъ, а во второмъ, не пропуская въ наше тѣло внѣшней теплоты, отдѣляютъ насъ отъ внѣшняго зноя,—прохлаждаютъ. Суконная одежда имѣетъ это достоинство въ высшей степени, нежели шелковая, и хотя она невыгодна тѣмъ, что легко пылится, всасываетъ потъ и вредныя испаренія, однако отъ всего этого сукно легко можно очистить, выбивая суконную одежду палками, и вывѣшивая ее на воздухъ и солнце въ хорошую погоду.

Хлопчатая бумага проводитъ теплоту легче сукна, шерсти и шелка, но труднѣе холста, и потому бумажное платье теплѣе полотнянаго и холщеваго, и приличнѣе въ жаркое время, особенно бумажное бѣлье. Полотняное бѣлье легко проводитъ теплоту, и полотняныя рубашки, промокшія отъ пота, производятъ въ тѣлѣ потѣющаго человѣка чувство дрожи. Суконное платье наиболѣе прилично для людей взрослыхъ, чувствительныхъ къ перемѣнамъ температуры, расположенныхъ къ простудамъ, для флегматиковъ, золотушныхъ, для ведущихъ сидячую жизнь, подагриковъ; шелковое и бумажное для нѣжныхъ, слабыхъ женщинъ, для дѣтей, выздоравливающихъ послѣ трудныхъ болѣзней, для расположенныхъ къ чахоткѣ, а холщевое для крѣпкихъ людей и простаго рабочаго народа.

§ 217. Цвѣтъ одежды имѣетъ также важное вліяніе на ея пользу или вредъ для человѣка, потому-что большая часть минеральныхъ красокъ приготовляется изъ ядовитыхъ веществъ, которыя могутъ сообщаться и нашему тѣлу. Кромѣ того, цвѣтъ платья имѣетъ сильное вліяніе на его грѣющее или прохлаждающее свойство: чѣмъ свѣтлѣе цвѣтъ платья, тѣмъ самое платье, не смотря на его матерію, болѣе прохлаждаетъ; а чѣмъ темнѣе цвѣтъ платья, тѣмъ болѣе грѣетъ. Черное платье въ ясную погоду и лѣтомъ, всасывая солнечные лучи, нагрѣвается очень скоро и производитъ въ тѣлѣ чувство несноснаго жара, между-тѣмъ

какъ бѣлое платье, отражая солнечный свѣтъ, само не нагрѣвается и не грѣетъ покрываемаго имъ тѣла.

§ 218. Одежда разнится по своему виду и назначенію.

1) Головный покровъ. Голову, какъ важнѣйшую и открытую часть нашего тѣла, натура одѣваетъ длинными и густыми волосами, и тѣмъ защищаетъ мозгъ отъ холода и зноя. Волосы, не подрѣзываемые, растутъ очень длинно, и хотя служатъ для женщинъ красотою, однако бываютъ причиною и неопрятности, и требуютъ особеннаго за собою присмотра; поэтому умѣренное стриженіе волосъ, особенно производимое съ молодыхъ лѣтъ, гораздо приличнѣе и здоровѣе, чѣмъ ношеніе длинныхъ нестриженныхъ волосъ: этимъ соблюдается опрятность и предотвращаются многія болѣзни. Если уже въ зрѣлыхъ лѣтахъ еще только въ первый разъ начинаютъ стричь волосы, какъ это бываетъ у мужчинъ при отдачѣ ихъ въ рекруты, а у женщинъ для продажи ихъ длинныхъ и густыхъ волосныхъ косъ, то могутъ оттого произойти: боль головы, трудный слухъ и глухота, воспаленіе глазъ и мозга, слѣпота, рожа на лицѣ. Крашеніе волосъ разными помадами и чесаніе ихъ свинцовыми гребнями также вредно. Уборка волосъ, при которой они очень плотно связываются и принимаютъ ненатуральное направленіе къ верху, а не къ зади и по сторонамъ, употребленіе множества шпилекъ и булавокъ при головныхъ уборахъ, причиняютъ мигрень и разные нервные припадки.

Разные головные покровы какъ то: парики, колпаки, шляпы, и пр. могутъ быть вредны, если они очень грѣютъ, жмутъ, давятъ голову, не соотвѣтствуютъ времени года, и если ихъ употребляютъ очень часто и безъ надобности, напр. въ комнатѣ, въ постели. Для нашей головы гораздо полезнѣе холодъ (такъ какъ для желудка голодъ), чѣмъ теплота; послѣдняя усиливаетъ и безъ того значительный приливъ крови къ мозгу. Наши шелковыя и пуховыя, круглыя съ узкими полями, шляпы лѣтомъ плохо защищаютъ голову и глаза отъ солнечнаго свѣта, а зимою отъ холода; узкія шляпы усиливаютъ испарину, а широкія пропускаютъ вѣтеръ; войлокъ шляпы, приготовляемый по-

средствомъ селитренной кислоты или мышьяковаго раствора, можетъ очень вредно дѣйствовать на потѣющую, мокрую кожу головы; шляпы бѣлыя и картузы съ широкими зонтиками, полезнѣе лѣтомъ черныхъ шляпъ и безъ зонтичныхъ фуражекъ. Зимою мѣховыя шляпы и фуражки полезнѣе пуховыхъ. Военныя шляпы, кивера, каски, фуражки безъ козырковъ, имѣющія цѣлію покрыть и защитить голову отъ поврежденій, и притомъ скрасить видъ воина, если они худо еще пригнаны къ его головѣ, часто причиняютъ боль головы, обмороки, воспаленіе глазъ и пр. Въ лѣтнее время самая приличная шляпа есть бѣлая, съ широкими полями. Нельзя одобрить обыкновенія нѣкоторыхъ людей спать въ колпакахъ и платкахъ на головѣ, и работать въ комнатѣ въ шапочкахъ; конечно, это обыкновеніе, обратившееся въ привычку, дѣлается чрезъ то и не такъ вреднымъ; однако, при невозможности ему слѣдовать (въ гостяхъ, въ должности), открытая голова такого человѣка скоро зябнетъ и получаетъ ревматизмъ; но люди работающіе на открытомъ воздухѣ (земледѣльцы, садовники и пр.), всегда должны имѣть покрытую голову, развѣ у нихъ будутъ волосы густы и длинны.

2) Повязка шеи можетъ быть вредна, если она жестка, высока, полотно сжимаетъ шею: такой человѣкъ не можетъ свободно двигать головы, принужденъ ее держать кверху и вытягивать шею; сжатые шейные сосуды задерживаютъ проходящую въ нихъ кровь, которая приливается къ головѣ, а оттого краснѣетъ, а потомъ и синѣетъ лице, глаза наливаются кровью, воспаляются, и можетъ наконецъ послѣдовать пострѣлъ. Такъ дѣйствуютъ жесткіе, широкіе галстухи, и высокіе, тѣсные воротники мундировъ, сюртуковъ, кафтановъ и пр. Обыкновеніе водить дѣтей съ открытою шеею, пріятно и полезно: оно избавляетъ ихъ отъ множества болѣзней шеи и головы.

3) Одежда всего тѣла и шнурованье туловища имѣютъ весьма важное вліяніе на здоровье. Шнуровка, составляющая нынѣ необходимую потребность женскаго одѣянія, можетъ быть полезна только при слабости и искривленіи спины и поясницы; но эта польза далеко уступаетъ вреду,

который она наноситъ груди и брюху, и особенно женскому тазу. Шнуровка широкая сверху и узкая снизу, дѣйствуетъ совершенно противно натуральному назначенію развитія женской таліи, которая должна быть широка снизу, и ỳже сверху. Шнуровка сжимаетъ женскія груди (титьки) и мѣшаетъ ихъ развитію; отчего такая женщина бываетъ плохая кормилица своего дитяти, которое не можетъ высосать ея перваго молока; соски грудей бываютъ малы, вжаты, трескаются, причиняютъ жестокую боль при каждомъ сосаніи младенца, легко воспаляются (грудница), отвердѣваютъ и принуждаютъ мать отказаться отъ истиннаго удовольствія — самой кормить своего младенца.

Еще вреднѣе дѣйствуетъ шнуровка на полость груди и брюха: она сжимаетъ грудныя и брюшныя мышцы, затрудняетъ дыханіе, мѣшаетъ кровообращенію, причиняетъ чрезъ то тоску, *біеніе сердца, обмороки* (такъ частые у слабыхъ и нѣжныхъ женщинъ), ускоряетъ преждевременное развитіе дѣтородныхъ частей, раннее появленіе мѣсячныхъ кровей и бѣлей отъ давленія и тренія длинной шнуровой части пластинки о половые органы. Если притомъ женщина, зашнурованная, разгорячится и потомъ выпьетъ холодной воды, подвергается холодному вѣтру, или должна оставаться долго въ сидячемъ положеніи, нагнувшись, то она получаетъ воспаленіе легкихъ, кровохарканіе и неизбѣжную чахотку. Шнуровка, сжимая ложныя ребра, притѣсняетъ желудокъ и печень, разстроиваетъ пищевареніе, искривляетъ ребра, крестецъ и тазовыя кости, и чрезъ то дѣлаетъ беременность трудною, роды опасными, а младенца уродливымъ или по-крайней-мѣрѣ слабымъ. Слишкомъ плотное шнурованье дѣйствуетъ очень вредно на печень, которая у нѣкоторыхъ женщинъ стальною пластинкою корсета какъ бы на двѣ части раздѣляется, представляя по своей срединѣ явную впадину. Плотно зашнурованная дѣвица, за столомъ въ гостяхъ, не можетъ ничего ни пить, ни ѣсть, зная изъ опыта, что въ ея сжатомъ желудкѣ не можетъ помѣститься ни глотка воды, ни кусокъ пищи безъ того, чтобы не причинить боли, тошноты, одышки, обморока

и пр., и потому наши дамы, одѣтыя парадно, почти ничего ни пьютъ, ни ѣдятъ.

Если осторожное употребленіе шнуровки поправляетъ искривленіе тѣла, то неосторожное и преждевременное ношеніе корсета, слишкомъ прижимающаго какія-либо спинныя мышцы, располагаетъ къ искривленію спины. Корсеты тѣмъ вреднѣе дѣйствуютъ на тѣло женщины, чѣмъ длиннѣе и тверже ихъ пружины, жестче и плотнѣе матеріялы, чѣмъ ранѣе дѣвочка, по ея возрасту, бываетъ принуждена носить корсетъ, и чѣмъ посему ея кости гибче, мягче и уступчивѣе.

Благодаря нынѣшней образованности, теперь вышли изъ употребленія тѣсные панталоны, сжимавшіе ноги, особенно въ колѣнахъ и гибельная перетяжка, и замѣнены просторными и спокойными брюками и упругими подтяжками, которые не стѣсняютъ движеній въ ногахъ, не препятствуютъ ни дѣйствію брюшныхъ внутренностей, ни восхожденію крови кверху отъ ногъ. Пряжки прежнихъ панталонъ и подвязки чулковъ бываютъ вредны тѣмъ, что пережимаютъ кровяные сосуды и причиняютъ отекъ въ ногахъ: упругія подвязки, приготовляемыя изъ каучука или витой проволоки, не имѣютъ этого недостатка и раздаются свободно, по мѣрѣ надобности. Самая приличная для брюкъ матерія есть сукно; лѣтніе брюки могутъ быть бумажные, холщевые и пр. Для здороваго человѣка равно хороши какъ нитяные, такъ бумажные, шелковые и шерстяные чулки, а для простолюдина-холщевыя и суконныя онучи; при необходимости усилить приливъ крови къ ногамъ, или возбудить ножный потъ, при головной и зубной боли, при насморкѣ, кашлѣ, для людей слабыхъ, выздоравливающихъ послѣ трудныхъ болѣзней, въ холодное и сырое время, полезно носить шерстяные каучуковые чулки и суконныя онучи на голыхъ ногахъ. Что сказано о чулкахъ и подтяжкахъ, то же разумѣется о рукавицахъ и перчаткахъ: онѣ также не должны стѣснять ручныхъ движеній и сжимать руки въ локтяхъ и около кистей. Обычай, молодымъ дѣвицамъ носить платья безъ рукавовъ или съ прозрачными

кисейными рукавами, вредно дѣйствуетъ вообще на здоровье дѣвицы, и особенно на ея мѣсячныя крови.

Сапоги и башмаки узкіе, жесткіе, изъ кожи, пропускающей сырость, портятъ ноги, причиняютъ мозоли, попрѣлости и искривляютъ ножные пальцы, затрудняютъ походку и располагаютъ къ простудѣ. Сапоги и башмаки должны быть просторны, лучше косые, чѣмъ прямые, изъ мягкой, упругой и непромокаемой кожи въ сырое и холодное время года. Особенно для солдата въ походѣ покойная обувь есть весьма важное условіе скорости самаго похода. (См. Военно-поход. Медицины Ч. 1. Одежда.)

Чистота и опрятность бѣлья имѣютъ большое вліяніе на сохраненіе здоровья и предохраняютъ отъ множества накожныхъ болѣзней, которыя, со времени введенія рубахъ во всеобщее употребленіе, сдѣлались гораздо рѣже. Лѣтомъ и въ жаркомъ климатѣ рубаху нужно перемѣнять ежедневно, или всякій разъ, какъ только она промокнетъ отъ пота, а зимою дважды въ недѣлю; очень хорошо на ночь надѣвать особенную, ночную рубашку и скидать дневную. Вообще полотняная рубашка приличнѣе всякой другой; но въ знойное лѣто, когда человѣкъ въ теченіе дня подвергается нѣсколько разъ проливному поту, и находится на открытомъ воздухѣ, лучше носить бумажныя рубашки, какъ объ этомъ было сказано выше. Фланеллевую рубашку носить на голомъ тѣлѣ полезно для людей слабыхъ грудью, расположенныхъ къ ревматизму, имѣющихъ сухую, жесткую кожу, трудно потѣющихъ. Фланелль въ этомъ случаѣ грѣетъ слабо, но легко возбуждая сосуды кожи, привлекаетъ къ ней соки отъ внутренностей груди и брюха, всасываетъ потъ, поддерживаетъ теплоту въ кожѣ и предохраняетъ ее отъ скораго простыванія и отъ непріятнаго и опаснаго чувства дрожи. Фланелль, вбирая въ себя потъ, очищаетъ отъ него кожу и препятствуетъ ему опять всосаться въ тѣло. Фланеллевую рубашку нужно также часто перемѣнять, когда она промокнетъ, какъ и всякую другую. Фланеллевыя рубашки полезны еще и для людей, ведущихъ сидячій образъ жизни, для ученыхъ, стариковъ, флегматиковъ, для людей очень чувствительныхъ къ холоду,

часто подвергающихся непогодѣ и перемѣнчивой температурѣ, для ипохондриковъ, истеричекъ, и разныхъ ремесленниковъ, коихъ занятіе требуетъ сидячаго рода жизни: для часовыхъ и золотыхъ дѣлъ мастеровъ, портныхъ, живописцовъ, граверовъ и пр.

Русское одѣяніе всего тѣла въ холодной и умѣренной, а казачье и черкесское въ теплой и жаркой полосахъ Россіи, суть самыя приличныя. Армякъ, кафтанъ, бекешъ, сарафанъ, шугай, душегрѣйка, ситцевая рубашка, мѣховая шапка, повязка головы платкомъ или соболья шапочка, гораздо болѣе защищаютъ насъ отъ вреднаго вліянія нашего климата, чѣмъ безрукавый плащъ, однобокій фракъ, батистовыя рубашки и манишки, нѣмецкое платье, открывающее шею и руки, французскіе чепчики и воздушныя шляпки. Но, вопреки опыту и здравому разсудку, мы увлекаемся общимъ идоломъ—модою, и жертвуемъ ему невинностію и стыдливостію нашихъ женъ и дочерей и собственнымъ здоровьемъ.

Смотря на разнообразіе нашихъ костюмовъ, и соображая вредъ, который бы долженъ произойти отъ неблагоразумнаго устройства и ношенія различнаго платья, и здѣсь, какъ и во всѣхъ случаяхъ, нельзя не удивляться премудрости и не благодарить благости Творца, который не только выполнилъ всѣ существенныя условія нашей жизни и щедро предупредилъ наши нужды, но и предвидѣлъ вредъ отъ неблагоразумнаго нашего употребленія сихъ условій, и для того тѣло наше такъ устроилъ, что оно до извѣстной степени, безъ разстройства, можетъ переносить наши крайности и погрѣшности въ пищѣ, питьѣ и одѣяніи. Тѣло наше, пищу и питье вредныя или употребленныя въ излишествѣ, извергаетъ рвотою или поносомъ. Подобная предусмотрительность замѣчается, когда мы надѣваемъ платье тѣсное, несообразное времени года и климату: при сжатіи извѣстныхъ частей тѣла и несвободномъ прохожденіи въ ихъ сосудахъ крови, послѣдняя удерживаетъ свое равновѣсіе, устремляясь къ другимъ органамъ и пр., Безъ этой предусмотрительности природы, нынѣшній нашъ образъ жизни изнѣженной, утонченной, сложной и противоестест-

венной, дѣйствовалъ бы гибельнѣе на народонаселенія, чѣмъ самыя убійственныя войны и опустошительныя повальныя болѣзни.

ЧИСТОПЛОТНОСТЬ, УМЫВАНІЕ, ТРЕНІЕ.

§ 219. Извѣстно, что кожа наша безпрестанно отдѣляетъ испарину и потъ, очищаетъ наше тѣло отъ разныхъ вредныхъ или испортившихся жидкостей, и такъ сохраняетъ въ немъ равновѣсіе и поддерживаетъ его другія дѣйствія (см. Ч. II. Н. М. «Объ испареніи»). Потъ и испарина напитываютъ все то, что прикасается къ нашему тѣлу, и оставаясь долго въ платьѣ или на кожѣ, портятся, раздражаютъ кожу и причиняютъ на ней сыпь, или же всасываются и опять поступаютъ въ массу крови, которая оттого и сама портится и тѣмъ сильнѣе, чѣмъ долѣе потъ оставался въ платьѣ и на кожѣ, и чѣмъ болѣе его всосалось въ кровь. Вѣрнѣйшее средство избавить наше тѣло отъ такого вреда, состоитъ въ опрятномъ содержаніи самаго тѣла и всего того, что имѣетъ съ нимъ непосредственное сообщеніе — бѣлья, платья, жилища, пищи и напитковъ, постели, посуды и пр. Частая перемѣна грязнаго и мокраго отъ пота бѣлья на чистое, опрятность въ одѣяніи, чистота жилыхъ покоевъ, кухни, посуды, опрятное приготовленіе пищи и строгое соблюденіе чистоплотности, суть главнѣйшіе для того способы. Содержаніе самаго тѣла въ чистотѣ достигается умываніемъ, купаньемъ, треніемъ, ваннами и банями.

§ 220. Умыванье и обливаніе тѣла чистою водою благопріятствуетъ дѣйствію кожи, оживляетъ и крѣпитъ мышцы. Чѣмъ жарче время года и климатъ, тѣмъ сильнѣе происходитъ испарина, острѣе бываетъ потъ, тѣмъ скорѣе марается имъ бѣлье и легче происходятъ накожная сыпь. Но умыванье умѣряетъ испарину въ кожѣ и уменьшаетъ внутренній жаръ. Древніе законодатели очень хорошо понимали пользу умыванья въ жаркихъ странахъ Востока и исполненіе его включили въ число строгихъ рели-

гіозныхъ повелѣній. Евреи и Турки и нынѣ по нѣскольку разъ въ день умываютъ лице и руки, хотя они этимъ и не выполняютъ въ сущности закона умовенія, и обративъ его въ безполезный обрядъ, такъ же бываютъ неопрятны и нечисты, какъ если бы они и совсѣмъ не умывались нѣсколько дней сряду.

Дѣйствіе умыванья много зависитъ отъ свойства употребляемой для того жидкости и отъ ея температуры: оно бываетъ крѣпительнѣе, когда для умыванья употребляютъ холодную воду, прибавляютъ къ ней спиртъ, вино, разныя ароматныя масла и духи. Умыванье теплою водою, въ которой растворены слизь, яичный желтокъ, телячья студень, молоко, деревянное масло и пр. мягчитъ и ослабляетъ кожу. Лучше всего, особенно лѣтомъ, умываться и обливаться ежедневно чистою водою, обыкновенной температуры. Ежедневно нужно умывать непокрытыя части тѣла: лице, затылокъ, шею, голову и руки, которыя легко покрываются пылью, коптятся отъ дыма, мараются прикосновеніемъ постороннихъ предметовъ. Люди полнокровные, подверженные частымъ приливамъ крови къ головѣ, послѣднюю во время умыванья по утрамъ, могутъ окачивать холодною водою. Нужно также довольно часто обмывать крыльца, паха, дѣтородныя части, ноги и пр., какъ для удаленія накопляющагося здѣсь жира и пота, такъ и для уничтоженія непріятнаго запаха и оживленія ихъ дѣйствія.

§ 221. Тренія разныхъ частей тѣла, особенно брюха, груди, ногъ, спины и рукъ, производимыя одними посторонними руками, или помощію суконки, фланели, губки, щетки и пр. облегчаютъ и ускоряютъ кровообращеніе въ кожѣ, оживляютъ и возбуждаютъ самую кожу, усиливаютъ испарину, а по сочувствію кожи съ желудкомъ и кишками, возбуждаютъ дѣйствіе и послѣднихъ. Послѣ обмовенія и тренія тѣла, съ осторожностію употребленныхъ, человѣкъ чувствуетъ какую-то крѣпость и здоровье въ своемъ тѣлѣ; его кожа наполняется соками, краснѣетъ, разгорячается и значительно испаряетъ; появляется аппетитъ, пища переваривается хорошо и скоро, усиливается отдѣленіе желчи, возбуждается движеніе въ кишкахъ, происходитъ испраж-

неніе низомъ, прекращается поносъ и пр. Не смотря однако на все это, треніе тѣла при полномъ желудкѣ бываетъ вредно, потому-что оно привлекаетъ къ поверхности тѣла соки, теперь необходимые для сваренія пищи. Посему обмыванія и тренія тѣла всегда безопаснѣе производить по утрамъ, или чрезъ три часа послѣ обѣда, когда уже окончилось пищевареніе.

Жители жаркихъ странъ, такъ склоннѣе къ нѣгѣ и наслажденію, растиранія тѣла производятъ съ особеннымъ искусствомъ и пріемами, отъ которыхъ растираемый человѣкъ чувствуетъ какое-то удовольствіе и приходитъ въ сладостное изнеможеніе и самозабвеніе. Эти пріемы состоятъ то въ разминаніи мышцъ, въ одномъ только къ нимъ прикосновеніи, то въ сильномъ треніи всего тѣла, руками въ шерстяныхъ перчаткахъ и въ нарочитомъ, въ разныя стороны, движеніи членовъ въ суставахъ, которые оттого громко щелкаютъ, то въ удареніи и глаженіи ладонями растирателя по тѣлу растираемаго и пр. Послѣ такихъ растираній, человѣкъ, имъ подвергшійся, чувствуетъ себя какъ бы переродившимся и помолодѣвшимъ: боли и усталость проходятъ, кожа дѣлается нѣжно-бархатною, разныя дѣйствія происходятъ съ новою силою и пр. Это обыкновеніе особенно въ употребленіи между восточными женщинами, которыя почти половину своей жизни проводятъ въ роскошныхъ своихъ ваннахъ. У насъ сіи растиранія можно употреблять только для больныхъ, страждущихъ ревматизмомъ, неподвижностію въ суставахъ, накожными сыпями и пр.

ВАННЫ, БАНИ.

§ 222. Здѣсь будутъ разсмотрѣны только тѣ ванны, которыя употребляются здоровыми людьми, какъ діететическое средство для сохраненія чистоплотности, приготовляются изъ простой, рѣчной съ солью, или морской воды, и которыя, по температурѣ ихъ воды, бываютъ не теплѣе 28-30° Р. Ванны водяныя горячія, минеральныя, воздушныя, земныя, паровыя и пр. сюда не принадлежатъ, по-

тому-что онѣ употребляются больными людьми, какъ лекарства. Дѣйствія ваннъ бываютъ различны по температурѣ воды, проточной, стоячей, соленой, прѣсной, по разности пола, возраста, тѣлосложенія особы, принимающей ванну, и по способу употребленія послѣдней (общая ванна всего тѣла, или ручная, ножная, ванна половины тѣла и пр.) Для надлежащаго опредѣленія дѣйствія ванны, нужно различать перемѣны, происходящія въ тѣлѣ, во время его нахожденія въ ваннѣ, отъ тѣхъ, которыя совершаются въ тѣлѣ по выходѣ изъ ванны, и зависятъ отъ противодѣйствія послѣдняго. Нужно обращать вниманіе на личность человѣка, на вѣсъ его тѣла до и послѣ ванны, на количество испражняемой мочи, кала, мокроты изъ легкихъ, слизи изъ носа. *Послѣ ванны нужно съ секундными часами въ рукѣ, опредѣлять число ударенiй пульса, дыханія въ минуту, и все это повторять многократно.*

Въ ванну нужно ходить съ пустымъ желудкомъ, до обѣда, или послѣ обѣда чрезъ 3-4 часа, когда уже кончилось пищевареніе. Ванна, принятая при полномъ желудкѣ, можетъ разстроить пищевареніе, причинить рвоту, поносъ или даже и кровавый пострѣлъ. Лучшее для этого время есть утро или вечеръ, особенно если мы днемъ много работали, ходили, потѣли: то ванна вымоетъ кожу, успокоитъ усталые члены и доставитъ пріятный сонъ, и потому ее нужно брать за часъ до отхода ко сну. Ванна, умѣренно-теплая, превосходно успокоиваетъ наше тѣло, даетъ ему силу и мягкость, особенно послѣ тягостныхъ трудовъ, продолжительныхъ и утомительныхъ движенiй; она сообщаетъ мышцамъ игру и живость, а суставамъ мягкость и подвижность, оживляетъ истомленныя силы, и утоляетъ жажду, потому-что въ ваннѣ кожа всасываетъ воду и успокоивается раздраженіе желудка. Чувствуя послѣ усталости голодъ, и находя нужнымъ принять ванну, надобно начать съ послѣдней; въ ваннѣ можно выпить чашку бульону или съѣсть что-либо другое. Достойно примѣчанія, что пища, съѣденная въ ваннѣ, переваривается хорошо какъ во время нахожденія нашего въ ваннѣ, такъ и послѣ того, между тѣмъ-какъ, погружаясь въ ванну съ полнымъ же-

лудкомъ, мы чувствуемъ судороги въ животѣ и остановку въ пищевареніи. Время сидѣнія въ ваннѣ опредѣлить трудно: въ холодной можно оставаться до появленія второй *дрожи* и *морщиноватости кожи на перстахъ*, а въ теплой — до чувства слабости. Предъ погруженіемъ въ ванну, нужно прежде омочить голову, грудь и подъ крыльцами.

Горячая ванна въ 30–35° Р. т. е. такая, которую едва можно стерпѣть, для здоровыхъ людей болѣе вредна, нежели полезна: она производитъ лихорадочное волненіе въ тѣлѣ, ускоряетъ кровообращеніе, привлекаетъ кровь къ поверхности тѣла; кожа краснѣетъ, разгорячается, припухаетъ и покрывается потомъ; клѣтчатка и мышцы припухаютъ, дыханіе ускоряется и затрудняется, сердце сильно бьется, а мозгъ наливается кровью, и оттого появляются: слабость, *дрожаніе тѣла*, тоска, *круженіе головы*, *даже пострѣлъ*, особенно у *полнокровныхъ людей*. *Тоже самое* производитъ и паровая ванна или баня. Эти явленія происходятъ отъ разгоряченія тѣла жаромъ ванны, разслабленія кожи и мышцъ, и расширенія крови и соковъ, которые наконецъ не могутъ вмѣститься въ своихъ сосудахъ, и отъ значительной потери жидкостей чрезъ обильный потъ; ибо въ горячей ваннѣ кожа болѣе испаряетъ собственныхъ соковъ, чѣмъ всасываетъ воды, и потому послѣ такой ванны и бани мы чувствуемъ сильную *жажду*. Посему горячую ванну нужно употреблять какъ лекарство, и всегда по совѣту врача; она очень полезна для вызванія на кожу сокрывшейся внутрь сыпи, для произведенія остановленной простудою испарины, пота; но вредитъ младенцамъ, кормилицамъ, слабымъ, легко и много потѣющимъ особамъ, полнокровнымъ, короткошеимъ людямъ: первыхъ горячая ванна еще болѣе разслабляетъ, а у послѣднихъ, послѣ большаго жара, она производитъ дрожь и какъ бы сотрясеніе въ тѣлѣ, которое стремительно прогоняетъ кровь къ головѣ, груди и брюху и можетъ причинить пострѣлъ, кровохарканіе, горячку и пр. Время сидѣнія въ горячей ваннѣ должно быть опредѣляемо врачемъ; въ ней рѣдко можно высидѣть долѣе 10–15 минутъ.

§ 223. **Теплая ванна**, въ 20-25-28 Р., не производитъ ни холода, ни жара, не крѣпитъ и не ослабляетъ, но мягчитъ и очищаетъ кожу отъ пыли и пота, которые запираютъ устья всасывающихъ сосудовъ, производятъ раздраженіе и зудъ въ кожѣ и разныя накожныя сыпи. Теплая ванна на ощущеніе весьма пріятна, привлекаетъ соки къ поверхности тѣла, дѣлаетъ развязнымъ движеніе суставовъ; она прилична для людей здоровыхъ, но имѣющихъ сухую, жесткую, мозолистую кожу, для пожилыхъ особъ, ведущихъ сидячую жизнь, для меланхоликовъ, ипохондриковъ, истеричекъ, для мужчинъ, имѣющихъ жесткія, напряженныя мышцы, подверженныхъ сильной испаринѣ и нарочитому движенію. Теплая ванна особенно полезна при усталости отъ тѣлесныхъ и умственныхъ занятій, послѣ дѣйствія бурныхъ страстей — гнѣва, испуга, страха и пр., она есть лучшее средство успокоить волненіе тѣла и духа и возстановить равновѣсіе въ организмѣ. Время сидѣнія въ теплой ваннѣ можетъ простираться отъ $^1/_2$ до $1 - 1^1/_2$ часа и даже долѣе. Теплая ванна особенно прилична для введенія въ тѣло разныхъ лекарствъ: мягчительныя ванны изъ отрубей, питательныя съ мяснымъ бульономъ, молокомъ, и разныя минеральныя воды, должны быть употребляемы въ водѣ теплыхъ ваннъ.

§ 224. **Холодная ванна** въ 18 - 12° Р. можетъ быть очень полезна, но требуетъ осторожности при ея употребленіи, потому-что холодная вода, сильно сжимая кожу, стремительно прогоняетъ кровь во внутреннія части тѣла. Умѣренно-холодная ванна у людей здоровыхъ и хорошаго тѣлосложенія укрѣпляетъ и оживляетъ тѣло, сначала сжимая кожу и сосуды. Кровь, прогнанная внутрь тѣла, по выходѣ изъ ванны, устремляется кнаружи, умножаетъ отдѣленіе теплоты, производитъ чувство свѣжести, крѣпости и легкости въ тѣлѣ. Очень холодная ванна (въ 10 - 8 Р.) сильно сжимаетъ и сотрясаетъ тѣло, стремительно прогоняетъ кровь къ головѣ и груди, производитъ синеву, морщиноватость въ кожѣ, уменьшаетъ объемъ тѣла, стѣсняетъ дыханіе, причиняетъ жестокую боль и тяжесть въ головѣ, въ груди и около желудка, уничтожаетъ жажду и аппе-

титъ, затрудняетъ движенiе членовъ. Все это продолжается во все время пребыванiя въ холодной ваннѣ, по выходѣ изъ коей начинающееся противодѣйствiе тѣла скоро развиваетъ жаръ въ кожѣ и возстановляетъ равновѣсiе въ обращенiи жидкихъ и въ дѣйствiи плотныхъ частей тѣла.

Посему при употребленiи холодной ванны, нужно соблюдать всегда осторожность: принимать ее при пустомъ желудкѣ, предъ отходомъ въ ванну возбудить въ тѣлѣ умѣренный жаръ движенiемъ, но не до усталости и не до пота, и при погруженiи въ воду, находиться въ совершенномъ спокойствiи.

Холодная ванна можетъ быть вредна для людей, выздоравливающихъ отъ трудныхъ болѣзней, имѣющихъ какой-либо слабый органъ, какъ-то мозгъ, легкiя, печень, селезенку или желудокъ, къ которымъ обыкновенно устремляется кровь, прогоняемая холодною водою отъ кожи. Люди полнокровные, со слабою грудью, страждущiе кровохарканiемъ, завалами печени и селезенки, разстройствомъ пищеваренiя, отъ купанья въ холодной водѣ могутъ получить пострѣлъ, чахотку, рвоту и пр. Впрочемъ, часто принимая холодныя ванны, можно по немногу привыкнуть къ ихъ холоду, и долѣе сидѣть или купаться въ холодной водѣ, не чувствуя ея вреднаго дѣйствiя. Предъ погруженiемъ въ холодную воду, нужно прежде омочить ею голову, крыльца, грудь, постоять, раздѣвшись, немного на воздухѣ, и проч.

Холодная ванна полезна для уменьшенiя чувствительности нервовъ, для доставленiя силы, крѣпости и плотности мышцамъ, кожѣ и другимъ мягкимъ частямъ; она прилична истеричкамъ, подверженнымъ частому обмороку, дѣтямъ золотушнымъ, мужчинамъ, ипохондрикамъ, ученымъ и вообще слабымъ особамъ, которыя однако должны сначала садиться въ ванну умѣренно-холодную и то не на долго, а потомъ постепенно увеличивать время сидѣнiя въ ваннѣ, и понижать степень теплоты воды. По выходѣ изъ ванны, нужно хорошо вытереть тѣло, покрыться тепло, прогулкою пѣшкомъ или верхомъ ускорить кровообращенiе и развитiе внутренняго жара, или же лечь въ постель и вытереть тѣ-

ло губкою, фланелью, напиться теплаго чаю, или бульону. Вообще, холодную ванну въ видѣ купанья принимать въ проточной водѣ, — въ ручьѣ, рѣкѣ, озерѣ, морѣ.

Холодныя ванны, или собственно купальня, какъ лучшее средство для содержанія тѣла въ чистотѣ, полезны для людей всѣхъ возрастовъ, половъ, состояній; по крайней мѣрѣ каждую недѣлю нужно принимать хотя одну ванну. Весьма желательно, чтобы употребленіе холодныхъ ваннъ распространилось болѣе въ многолюдныхъ городахъ, и чтобы для лѣтнихъ купаній, вездѣ, гдѣ только можно, было устроено достаточное число крытыхъ и неглубокихъ купаленъ, въ которыхъ во всякое время могъ бы обмывать свое грязное тѣло рабочій народъ. Наши бани, не смотря на ихъ множество, не могутъ замѣнить купанья въ холодной, проточной водѣ. Лучше всего купаться прямо въ рѣкѣ, озерѣ или морѣ: здѣсь вода, неограничиваемая стѣнами купальни, дѣйствуетъ всею своею жизненностію на купающагося въ ней человѣка, который, не стѣсняясь ни чѣмъ, съ пользою и удовольствіемъ приводитъ въ движеніе свои члены; но тамъ, гдѣ глубина воды, мѣстность (въ городѣ), или неумѣнье плавать, не позволяютъ купаться въ открытой рѣкѣ, нужно пользоваться нарочно устроенными крытыми купальнями, которыхъ глубина воды доходила бы до шеи человѣка средняго роста, а обширность представляла бы четыреугольную площадь въ 3-4 сажени, и позволяла бы ходить и плавать. Людей, боящихся купаться въ рѣкѣ или въ ваннѣ, можно сначала обмывать только губкою съ холодною водою, опрыскивать голову, грудь, обливать и наконецъ окачивать все тѣло холодною водою, увеличивая постепенно число ведеръ воды для обливанья и употребляя для того холоднѣйшую воду. Вообще нынѣ холодная вода, какъ лекарство и какъ предохранительное отъ болѣзней средство, начинаетъ входить къ обширнѣйшее употребленіе; о чемъ будетъ говорено въ другомъ мѣстѣ.

§ 225. Бани, или обыкновенныя паровыя ванны, весьма полезны для сохраненія чистоплотности, особенно между простымъ, рабочимъ классомъ людей, и въ зимнее время, онѣ составляютъ исключительную собственность Рус-

скаго, который, извлекая изъ нихъ всю пользу, къ сожалѣнію однако, часто, по неосторожности, употребляетъ ихъ и во вредъ.

Извѣстно, что чѣмъ плотнѣе какое-либо тѣло, тѣмъ сильнѣе на насъ дѣйствуетъ его высокая и низкая температура: желѣзо, на морозѣ въ 20 - 25° Р., мгновенно ознобляетъ прикоснувшуюся къ нему руку; вода въ 15° Р. для насъ кажется холодною, а воздухъ такой же температурѣ — пріятно-теплымъ; вода въ 35° Р. намъ кажется очень горячею; но баня при 35 - 40° Р., довольно сносною. Это зависитъ отъ большей концентриванности теплоты въ твердомъ тѣлѣ и водѣ, чѣмъ въ воздухѣ и водяныхъ парахъ бани.

Посему мы въ банѣ переносимъ вообще высокую степень теплоты и притомъ довольно долгое время. Баня вообще дѣйствуетъ на все тѣло, а въ особенности на кожу, легкія и кровяные сосуды: у парящагося въ банѣ приливается кровь къ кожѣ, которая краснѣетъ, полнѣетъ и покрывается обильнымъ пóтомъ, ускоряется дыханіе, движеніе въ членахъ дѣлается развязнѣйшимъ, усиливается отдѣленіе слины во рту, слизи въ носу и легкихъ, возбуждается кровообращеніе, учащается пульсъ, появляется усиленное біеніе сердца, тоска, слабость и даже круженіе головы и обморокъ, устремляется кровь къ головѣ и пр. Вообще дѣйствіе бани походитъ на дѣйствіе горячей ванны, только бываетъ проницательнѣе, равномѣрнѣе и полезнѣе. Парящійся въ банѣ до того напитывается ея жаромъ, что, окатившись ушатами самой холодной воды, или полежавъ 5-10 минутъ на снѣгу, онъ не чувствуетъ особеннаго ихъ холода. Баня превосходитъ ванны и купанья тѣмъ, что соединяетъ въ себѣ лучшіе способы омыть и оживить тѣло, и что въ ней всегда можно употреблять степень теплоты, сообразную нашему чувству: въ ней можно только грѣться, слегка потѣть, таять отъ пота, или же прохладиться, превосходно вымыться, и заставить себя растереть во всѣхъ изгибахъ и уголкахъ тѣла. Чтобы получить всю возможную пользу отъ бани, то для обмыванья и паренья нужно употреблять другаго человѣка (парильщика); самъ же парящійся не можетъ

хорошо ни вымыться, ни попариться. Къ сожалѣнію однако, баня, по невѣдѣнію и неосторожности парящагося, причиняетъ также много и вреда: въ ней часто угараютъ, обвариваются кипяткомъ воды, подвергаются пострѣлу, или, по выходѣ изъ бани, простужаются.

Для отвращенія этого вреда, нужно ходить въ баню съ пустымъ желудкомъ, по утрамъ, или чрезъ 3-4 часа послѣ обѣда; въ банѣ прежде всего окатиться теплою водою и слегка вспотѣть, сидя или лежа на скамейкѣ; по смягченіи кожи и ея грязи, вымыть все тѣло, и особенно нѣсколько разъ голову водою съ мыломъ, потомъ выпариться, смотря по привычкѣ, на нижней, средней или верхней полкѣ; париться не до изнеможенія, послѣ окатиться умѣренно-холодною водою, или стоя подъ искусственнымъ дождикомъ, наконецъ обдаться нѣсколько разъ теплою водою; завернувшись въ простыню полежать въ предбанникѣ до прекращенія пота, вытереться до суха и, одѣвшись прилично времени года, отправляться домой, гдѣ также отдохнуть на диванѣ и напиться теплаго чаю. Въ холодное время, послѣ бани, въ слѣдующій день не нужно выходить изъ дома, особенно людямъ слабымъ и расположеннымъ къ простудѣ. Угорѣвшаго человѣка нужно вынести изъ бани на свѣжій воздухъ и по временамъ обливать его голову, а отчасти и грудь холодною водою, а человѣку, пораженному пострѣломъ, сверхъ того, пустить еще кровь. Обваренную кожу надобно намазать какимъ-либо свѣжимъ масломъ или жиромъ, и покрыть также масляною тряпкою. Простужаются въ банѣ отъ неосторожнаго окачиванія холодною водою, или когда пьютъ воду изъ-подъ крана, либо холодныя кислыя щи, пиво и пр.; простужаются въ раздѣвальной комнатѣ, худо устроенной, или на обратномъ пути домой изъ бани. Для отвращенія вреднаго дѣйствія холоднаго питья или быстрой перемѣны температуры послѣ бани, лучшее средство есть, по приходѣ домой, напиться теплаго чаю, съ лимоннымъ сокомъ или малостію рома, либо вина.

ПРЕДМЕТЫ ПРИХОТИ: УМЫВАНЬЯ, ПРИТИРАНЬЯ, КУРЕНЬЯ.

§ 226. Краски, особенно металлическія, могутъ быть вредны, когда ими окрашиваются дѣтскія игрушки, кандитерскія оберточныя бумажки и даже конфекты, одежда, свѣчи, жилыя комнаты. Дитя игрушку часто беретъ въ ротъ и своею слиною растворяетъ и проглачиваетъ съ краскою частицы мышьяка, сюрьмы, свинца, киновари.

Булочники и кандитеры окрашиваютъ иногда свои хлѣбы, конфекты, и особенно конфектные билеты и оберточныя бумажки, разными красками яркихъ цвѣтовъ. Растительныя краски вообще безвредны, но минеральныя — весьма опасны: дитя, съѣвъ конфектъ, обсасываетъ его бумажку, и нерѣдко отравляется; такіе примѣры нерѣдки. Благоразуміе требуетъ, при неизвѣстности рода краски, хлѣбъ и конфектъ давать дитяти очищенными отъ цвѣтной корки и обвертки. Мытье бѣлья, носимаго на голомъ тѣлѣ, въ растворѣ мѣднаго купороса (синьки), для сообщенія ему нѣжнаго, изъ-синя-бѣлаго цвѣта, также вредно: такое бѣлье, промокнувъ отъ пота, можетъ причинить сыпь и рожу на тѣлѣ. Яркоцвѣтные платки, носимые на голой шеѣ, также вредны. Облатки и цвѣтной сургучъ, употребляемые для печатанія писемъ, равно какъ и цвѣтныя свѣчи, едва ли могутъ быть вредны, потому-что они окрашиваются безвредными растительными и минеральными красками; впрочемъ, восковыя, спермацетныя, стеариновыя и цвѣтныя свѣчи иногда содержатъ мышьякъ, и тогда дѣйствуютъ очень вредно на людей и животныхъ. Извѣстно, что Императоръ Леопольдъ отравился отъ восковыхъ свѣчей, содержавшихъ въ 28 фунтахъ воску $2^1/_2$ фунта мышьяку. Въ Германіи нынѣшнія стеариновыя свѣчи ядовито дѣйствовали на птичекъ, находившихся въ тѣхъ комнатахъ, въ которыхъ горѣли эти свѣчи. Стеариновыя свѣчи, содержащія мышьякъ, отличаются меньшею прозрачностію, а въ нижней части свѣчи чрезъ микроскопъ можно увидѣть зернышки мышьяка; загасивъ такую свѣчу и оставивъ

тлѣть ея свѣтильню, можно чувствовать чесночный запахъ. Крашеніе въ комнатахъ стѣнъ и окошекъ можетъ быть вредно только тогда, когда въ нихъ начинаютъ жить прежде, нежели хорошо высохла и провѣтрилась краска.

§ 227. Искреннее желаніе добра заставляетъ насъ совѣтовать и просить нашихъ прекрасныхъ соотечественницъ, чтобы онѣ навсегда удалили изъ своихъ туалетовъ всѣ косметическія средства, изъ которыхъ мы ни одного не знаемъ полезнаго, но вредныхъ между ними находится очень много, а безполезны они всѣ. Женскія косметическія средства никогда не исправятъ опустошительнаго дѣйствія лѣтъ на лицѣ женщины; они сокрываютъ только на время блѣдный цвѣтъ лица и его морщины, которыя за то впослѣдствіи проявляются тѣмъ явственнѣе; почти всѣ они содержатъ металлическіе яды: висмутъ, сюрьму, свинецъ, ртуть, квасцы, разные купоросы и даже мышьякъ, и какая бы ни была соблюдена тщательность въ ихъ приготовленіи, всѣ они портятъ и разъѣдаютъ нѣжную женскую кожу, которая отъ того скорѣе и сильнѣе морщится и увядаетъ. Румяны и бѣлила, вмѣсто красоты, доставляютъ только одно безобразіе женщинѣ, а у мужчинъ поселяютъ къ ней отвращеніе; кромѣ того, они уничтожаютъ прекрасный натуральный румянецъ, портятъ и чернятъ зубы, останавливаютъ испарину въ кожѣ, производятъ прыщи, бородавки, рожу, воспаленіе глазъ и множество другихъ болѣзней, и на юномъ, прекрасномъ лицѣ преждевременно напечатлѣваютъ безобразіе и старость. Умыванья и притиранья, приготовляемыя изъ растительныхъ составовъ не такъ вредны, но и они должны быть употребляемы только тѣми женщинами, которыхъ принуждаетъ къ тому ихъ званіе и приличіе свѣта; напротивъ того, дама, желающая долго сохранить нѣжность, мягкость, пухлость и румянецъ въ своемъ лицѣ, никогда не должна прибѣгать къ ихъ употребленію. Самое извѣстное умыванье, дѣвичье молоко, смотря по способу его приготовленія, — съ прибавленіемъ уксуса, свинца, морской соли и пр. различно дѣйствуетъ на женское лицо. Женщинамъ, которыя, по врожденной ихъ слабости, не могутъ отказать себѣ въ умываньяхъ (бѣ-

лилъ и румянъ, какія бы они ни были, одобрить нельзя), мы совѣтуемъ употреблять дѣвичье молоко, приготовленное на спиртѣ, въ которомъ растворены: росной ладанъ, корица, гвоздика, мускатный орѣхъ, амбра, мускусъ.

Самое лучшее умыванье есть свѣжая и чистая вода и даже немного теплая, потому-что отъ холодной кожа лица скоро грубѣетъ и шершавѣетъ; къ такой водѣ можно прибавить немного спирту, eau de Cologne, de Ninon, de lavande, de rose и пр., для укрѣпленія кожи лица и для предотвращенія ея шершавости. Но отъ частаго употребленія спирта въ умыванье, и притомъ въ значительномъ количествѣ, кожа лица дѣлается сухою, жесткою, горячею, и тогда къ водѣ нужно прибавлять простое коровье или миндальное молоко, воду земляничную, рисовую, жидкій отваръ телячьихъ ножекъ. Воды, такъ называемыя des Sultanes, de la reine de Hongrie, de Portugal, des Alpes, des Atheniennes, a la Duchesse, a la Marechale, часто *содержатъ* въ растворѣ ртуть, свинецъ, и потому бываютъ вредны. Вообще не нужно довѣрять всѣмъ водамъ и спиртамъ, о которыхъ объявляютъ корыстолюбивые шарлатаны, что будто они уничтожаютъ прыщи и пятна на лицѣ, сводятъ загаръ, сообщаютъ свѣжесть и бѣлизну лицу и пр.: всѣ такія объявленія имѣютъ цѣлію личную корысть объявителей и обманъ легковѣрныхъ женщинъ, и никогда не доставляютъ и тѣни ожидаемой пользы, а напротивъ, часто причиняютъ неисправимый вредъ. Тотъ, кто пишетъ сіи строки, по долгу службы, завѣдывая сохраненіемъ народнаго здоровья, слишкомъ насмотрѣлся на всѣ выдумки и продѣлки шарлатановъ, которые, не имѣя никакого понятія ни о тѣлѣ нашемъ, ни о дѣйствіи на него различныхъ средствъ, безпрестанно предлагаютъ правительству тысячи умываній, притираній, средствъ отъ загара, глазныхъ водъ, зубныхъ порошковъ, разныя мыла, помады и пр., которыхъ однако и сотая часть не доходитъ до свѣдѣнія публики. Но не нужно вѣрить также и тѣмъ косметическимъ средствамъ, которыя продаются съ дозволенія правительства, потому-что продаватель очень часто въ продажѣ отступаетъ отъ способа приготовленія изобрѣтенной отъ воды, представленнаго на

разсмотрѣніе свѣдущихъ людей, и кладетъ въ продаваемую воду спиртъ, масло и прочія ядовитыя вещества, которыхъ онъ не смѣлъ представить на разсмотрѣніе, когда испрашивалъ дозволенія продавать и публиковать о своемъ изобрѣтеніи.

Для умыванія и смягченія кожи, можно употреблять мягчительныя мази и помады какъ-то: изъ кокосоваго, миндальнаго масла, спермацета, меккскаго бальзама; но здѣсь нужно смотрѣть, чтобы сіи жирныя масла были свѣжи, не промзглы и не смѣшаны съ металлами. Для удаленія клейкой нечистоты, приставшей плотно къ тѣлу, и загара, можно употребить мазь изъ яичнаго бѣлка и нѣсколькихъ капель меккскаго бальзама, или на ночь приложить къ лицу, въ видѣ маски, смѣсь изъ крупичатой муки и яичнаго бѣлка. Съ подобною же цѣлью и для сохраненія свѣжести лица, нѣкоторыя дамы (и даже мужчины) обкладываютъ лице кусками свѣжей телятины, миндальнымъ, орѣховымъ картофельнымъ тѣстомъ, тертымъ хрѣномъ и пр.; однако послѣдняго способа одобрить нельзя.

По нашему мнѣнію, даже мыло, особенно употребляемое часто для умыванія лица, какъ бы хорошо оно приготовлено ни было, не безопасно. Мыло только временно умягчаетъ кожу, но оно ее стираетъ и изсушаетъ своими ѣдкими составными частями: щелочью и разными ароматными маслами. Такъ называемое очищенное мыло, есть не болѣе какъ душистое, которое, нѣжа обоняніе, не менѣе того однако портитъ кожу лица. Замѣчено, что женщины, часто умывающія лице мыломъ, преждевременно получаютъ на немъ морщины.

Глазныя воды и примочки, покупаемыя въ магазинахъ и славящіяся своимъ качествомъ — сохранять зрѣніе и сообщать глазамъ живость и блескъ, если не вредны, то навѣрно безполезны.

Жидкости, содержащія въ своемъ растворѣ разные минеральные составы, и славящіяся тѣмъ, что онѣ красятъ волосы, также вредны, особенно растворъ адскаго камня, извѣстный подъ именемъ eau d'Egypte; послѣдній причиняетъ сильную головную боль.

Гораздо полезнѣе головные волосы расчесывать ежедневно гребнемъ, особливо если мы ихъ часто намазываемъ помадою, въ выборѣ которой нужно быть очень осторожнымъ. Помады никогда не производятъ того дѣйствія, котораго отъ нихъ мы ожидаемъ, т. е. онѣ не ростятъ, не густятъ и не питаютъ волосъ, напротивъ того, именно преждевременно дѣлаются лысыми тѣ люди, которые часто и сильно помадятъ свои волосы.

Гораздо выгоднѣе и спокойнѣе вовсе не помадиться и не пудриться: изъ помады и пудры на головѣ образуется какая-то плотная пленка, которая останавливаетъ испарину въ волосистой кожѣ головы, и причиняетъ воспаленіе глазъ, нестерпимую боль головы, ушей, зубовъ, лица и пр. Подобная же боль происходитъ отъ неосторожной и несвоевременной стрижки волосъ, которыхъ поэтому никогда не нужно выстригать совершенно (брить голову), даже и въ жаркое время, но можно почаще срѣзывать только верхушки волосъ (стричься длинно); это есть лучшее средство сдѣлать волосы густыми и предотвратить раннюю плѣшь. Но если послѣ какой-либо болѣзни у молодаго человѣка, начинаютъ мѣстами вылѣзать волосы на головѣ, то можно ихъ всѣхъ совсѣмъ выбрить раза два, и потомъ голову мыть отваромъ лопушника и мазать миндальнымъ масломъ; послѣ чего всѣ волосы, если только не истреблены болѣзнію ихъ корешки, начнутъ расти равномѣрно. Нужно также волосы содержать днемъ и ночью въ одинаковой теплотѣ; излишній жаръ головы ночью въ постелѣ, особенно у женщинъ, производитъ потъ, отъ котораго волосы мокнутъ, трудно расчесываются гребнемъ и вылѣзаютъ.

Нельзя также одобрить употребленія и благовонныхъ духовъ. Кромѣ того, что человѣкъ, надушенный амброю, мускусомъ, и пр. причиняетъ обществу непріятность своимъ запахомъ, употребленіе духовъ предполагаетъ притязательность и кокетство, или же горькую необходимость заглушить собственную непріятную испарину, либо дурной запахъ изъ рта, носа, или, наконецъ, тупость и потерю обонянія. Ежели мы уже не можемъ явиться въ общество ненадушенными, то по крайней мѣрѣ мы должны употреблять

легкіе, пріятные духи изъ резеды, фіалки, померанца и пр., но не изъ лиліи, ясмина, туберозы, амбры, мускуса и пр., которые проницательно дѣйствуютъ на непривыкшихъ къ нимъ людей и причиняютъ головную боль, и даже обмороки. Притомъ употребленіе духовъ напрягаетъ, истомляетъ, притупляетъ чувства, разстроиваетъ общее здоровье, а у нѣжныхъ и чувствительныхъ особъ производитъ трепетаніе сердца, спазмы, обмороки, блѣдность и похуданіе тѣла, слабость и проч.

Тоже разумѣется и о благовонныхъ куреньяхъ посредствомъ смолисто-ароматныхъ порошковъ, свѣчекъ, сургуча, спирта, бумажекъ и пр. Эти ѳиміамы не поправляютъ, но только заглушаютъ непріятный запахъ въ комнатѣ, нѣжатъ и разслабляютъ чувства, истомляютъ тѣло, притупляютъ мозгъ и располагаютъ къ дремотѣ и лѣни. Нѣжные люди, находящіеся подъ вліяніемъ такихъ ароматныхъ куреній, скоро засыпаютъ такъ сказать насильственнымъ сномъ, который ихъ вовсе не укрѣпляетъ, и пробуждаются отъ него съ головною болью и тяжестію въ тѣлѣ.

Табакъ можетъ быть вреденъ, если мы его употребляемъ въ излишествѣ или когда онъ бываетъ подмѣшанъ посторонними, вредными веществами. Куреніе табаку вредитъ, когда мы затягиваемся его дымомъ, т. е. втягиваемъ его съ воздухомъ въ легкія и потомъ выдыхаемъ, или когда, куря трубку, много плюемъ; въ первомъ случаѣ табачный дымъ ослабляетъ легкія и желудокъ, замедляетъ проходъ крови чрезъ первыя, и отнимаетъ у послѣдняго позывъ на ѣду. Люди слабые худощавые, малосочные, за два часа до обѣда, и прежде трехъ часовъ послѣ обѣда, не должны курить табаку, хотя здѣсь много зависитъ отъ привычки. Записные курители табаку, имѣющіе притомъ привычку плевать, лишаютъ себя слюны, столь необходимой при жеваніи, глотаніи и вареніи пищи въ желудкѣ, и оттого они вообще бываютъ худощавы. Табачный сокъ, попадающій изъ чубука въ ротъ, портитъ зубы и проглатываемый со слюною, непріятно раздражаетъ желудочные нервы, производитъ тошноту, изжогу, потерю аппетита, головную боль, біеніе сердца и проч. Умѣренное куреніе табаку мож-

но совѣтовать мокротнымъ людямъ, тучнымъ флегматикамъ, живущимъ въ сырыхъ и холодныхъ комнатахъ; и тогда нужно выплевывать слюну, напитанную табачнымъ сокомъ. Но худощавые люди, куря табакъ, должны глотать отдѣляющуюся притомъ въ излишествѣ слюну. Нюхательный табакъ притупляетъ обоняніе и зрѣніе, которыя у нюхальщиковъ табаку вообще бываютъ слабы и невѣрны, особенно первое; притомъ юнханіе табаку распространяетъ около своего поклонника непріятныйзапахъ изъ носа, и бываетъ причиною неопрятности. Нюхать табакъ можно совѣтовать тѣмъ людямъ, которые подвержены частому насморку, накопленію слизи въ носу и въ лобныхъ пазухахъ, или по необходимости должны заниматься продолжительною, умственною работою. Жеваніе табаку, повсѣмственное въ Сѣверной Америкѣ, можетъ быть вреднѣе куренія, потому-что болѣе раздражаетъ и сообщаетъ слюнѣ крѣпкій, табачный сокъ, который притомъ легче проглачивается и производитъ тошноту, рвоту, оглушеніе и проч. Жевать табакъ можно дозволить только цынготнымъ людямъ, имѣющимъ непріятный изо рта запахъ.

Курительный, и особенно нюхательный табакъ, можетъ быть вреденъ, даже ядовитъ отъ примѣси къ нему другихъ постороннихъ веществъ для сообщенія ему цвѣта, запаха или крѣпости. Опредѣленіе какъ самыхъ подмѣсей табаку, такъ и способа ихъ открытія и предотвращеніе, до насъ не принадлежатъ, и есть предметъ государственной медицинской полиціи.

ОТДѢЛЕНІЯ И ИСПРАЖНЕНІЯ СЛЮНЫ, МОКРОТЪ, ЖЕЛЧИ, КАЛА, МОЧИ, ИСПАРИНЫ.

§ 228. Предметы, сюда относящіеся, такъ тѣсно соединены съ разными внѣшними вліяніями, что ихъ почти и невозможно разсматривать отдѣльно; не смотря на то, мы полагаемъ нужнымъ сдѣлать здѣсь нѣкоторыя небезполезныя замѣчанія.

Назначеніе слюны въ нашемъ тѣлѣ изложено во 2-й ча-

сти Нар. Медицины; оно очень важно: слюна отдѣляется только по мѣрѣ ея надобности при жеваніи и глотаніи пищи. Люди, усиливающіе искусственно отдѣленіе слюны пищею, куреніемъ и жеваніемъ табаку, принуждены бываютъ или глотать ее, или плевать часто; то и другое вредно: но послѣднее еще вреднѣе перваго: оно причиняетъ потерю сока, необходимаго для пищеваренія, и располагаетъ къ сухоткѣ. Только полнокровные люди могутъ плевать часто, не причиняя себѣ явнаго вреда. Нѣкоторые съумасшедшіе, страждущіе раздраженіемъ въ мозгу, ипохондрики, плюютъ особенно часто и видимо худѣютъ тѣломъ.

Слизь и мокрота въ полости носа, рта, въ дыхательномъ и пищевомъ горлѣ, въ легкихъ, желудкѣ, кишкахъ и мочевомъ пузырѣ у здороваго человѣка отдѣляется столько, сколько нужно для овлаженія и свободнѣйшаго дѣйствія сихъ частей и дабы ихъ защитить отъ прикосновенія острой пищи, воздуха и мочи. Слизь и мокрота, отдѣльныя въ большомъ количествѣ, отнимаютъ у нашего тѣла нужныя для него соки, и своимъ накопленіемъ въ носу и легкихъ заставляютъ насъ часто сморкаться или харкать; въ желудкѣ и кишкахъ — мѣшаютъ пищеваренію или причиняютъ поносъ, а въ мочевомъ пузырѣ затрудняютъ испражненіе мочи. Причиною накопленія слизи и мокротъ бываетъ острый, холодный, нечистый воздухъ, благовонныя куренія и духи, употребленіе табаку, острой или мучной, жирной пищи, болѣзни — насморкъ, кашель, простуда; слизь появляется въ мочѣ при разстройствѣ пищеваренія. Предотвращеніе всѣхъ сихъ причинъ сюда не принадлежитъ; но накопившіяся мокроты и слизь нужно удалить извѣстными способами.

Объ усиленномъ и измѣненномъ отдѣленіи желчи, и о предосторожностяхъ въ семъ случаѣ, было говорено выше, въ статьѣ жаркихъ климатовъ.

Нужно обращать постоянное вниманіе на количество и качество испражненія низомъ. Если оно не слишкомъ плотно и не мягко, и въ немъ нельзя различить употребленной пищи, то испражняемая матерія низомъ, не смотря на ея малость или множество, означаетъ хорошее дѣйствіе

желудка и кишекъ. Слишкомъ густый и твердый калъ, если не зависитъ отъ употребленія одной сухой пищи, означаетъ медленность пищеваренія, недостаточное отдѣленіе желчи, усиленное всасываніе въ кишкахъ, расположеніе къ запору и почечую и требуетъ употребленія жидкой, сочной, растительной, легко слабящей пищи, движенія тѣла, растираній брюха, ванны; но жидкій, худо-переработанный калъ, содержащій явные куски пищи, отзывающійся сыростію, означаетъ раздражительность желудка и кишекъ, несообразность имъ употребляемой нами пищи и указываетъ на на необходимость перемѣнить послѣднюю. Въ сырое, ненастное и холодное время, при ограниченіи испарины въ кожѣ, а у нѣкоторыхъ людей и во всякое время, кишечныя испражненія бываютъ также жидки. Сѣрый калъ показываетъ недостатокъ, желто-шафранный—излишество желчи, а темносмолистый, клейкій—ея измѣненное качество. Частое и обильное испражненіе кала скоро ослабляетъ тѣло. Рѣдкія и недостаточныя испражненія низомъ означаютъ скудное употребленіе пищи и недостаточное отдѣленіе кишечныхъ соковъ. Но иногда каловыя нечистоты, не смотря на ихъ множество въ кишкахъ, испражняются трудно; это зависитъ отъ бездѣйствія кишекъ, невозбуждаемыхъ достаточно каломъ, который въ нихъ накопляется, отвердѣваетъ и потомъ дѣйствуетъ какъ настоящее инородное тѣло, причиняя воспаленія, нагноеніе, свищи, растяженіе и выпаденіе прямой кишки. Это особенно часто случается у пожилыхъ людей, и лучше всего предотвращается не предохранительными слабительными, а мягчительными клистирами изъ мыла, слизи, масла, соли и отвара изъ льняныхъ сѣмянъ, ячной, овсяной крупы и пр. Вѣтры, отдѣляющіеся въ кишкахъ, а равно и въ желудкѣ, никогда не должно удерживать, но по возможности испражнять, иначе они легко могутъ причинить растяженіе желудка и кишекъ, боль, колику, рѣзь и пр.

Также нужно обращать вниманіе на количество и качество испражняемой ежедневно мочи. Первое вообще соотвѣтствуетъ количеству питья, а потому послѣ чаю и обѣда мочи испражняется болѣе, чѣмъ въ другое время дня; равно болѣе мочи отдѣляется въ сырое и холодное время,

при ограниченной испаринѣ, послѣ холодной ванны и купанья въ морѣ, рѣкѣ.

Напротивъ того, моча отдѣляется мало у людей, которые не имѣютъ привычки пить воды за обѣдомъ, въ жаркое и сухое время, при усиленной испаринѣ, ночью, послѣ значительнаго движенія.

Моча измѣняется качественно: при разстроиствѣ пищеваренія, она дѣлается мутною, темною, слизистою, и даже съ песчанымъ осадкомъ. Различные корни растеній, употребляемыхъ въ пищу, усиливаютъ отдѣленіе мочи, и сообщаютъ ей темный цвѣтъ и особенный запахъ: отъ красной свекловицы и моча дѣлается красною, а отъ спаржи она получаетъ вонючій запахъ; моча, испражняемая по утрамъ, бываетъ густа и остра, напротивъ того, отъ страха, испуга и робости она дѣлается свѣтлою и жидкою (см. Ч. II. Н. М.)

При произвольномъ задержаніи мочи, она накопляется въ своемъ пузырѣ, возвышающемся надъ лономъ въ опухоль, отъ прижатія которой появляется побужденіе мочиться. Отъ продолжительнаго задержанія мочи, какъ то случается у мужчинъ, слишкомъ занятыхъ чѣмъ-либо (наичаще картами) и у женщинъ — на балѣ, или гдѣ-либо въ публичномъ собраніи, могутъ произойти разныя болѣзни мочеваго пузыря: его разслабленіе, воспаленіе, разрывъ, или же осадокъ мочеваго песка, недержаніе мочи и проч. Посему никогда не нужно долго задерживать мочу въ пузырѣ, а испражнять ее при первомъ побужденіи.

Наконецъ, нужно смотрѣть на испарину и потъ. Хотя это испражненіе не состоитъ въ такой зависимости отъ нашей воли, какъ предъидущія, однако мы все-таки, хотя косвенно, можемъ усилить испарину и превратить ее въ потъ. Постоянная, непримѣтная испарина, сообщающая кожѣ мягкость и теплоту, необходима для прочнаго здоровья по тѣсной связи кожи съ желудкомъ, кишками, почками, и мочевымъ пузыремъ (всѣ они выстилаются тою же слизистою оболочкою, которая въ видѣ сухой кожицы покрываетъ и кожу), испарина имѣетъ сильное вліяніе на пищевареніе и отдѣленіе мочи. Люди съ сухою, грязною, не-

испаряющею кожею, имѣютъ и слабое пищевареніе, и обратно слабость пищеваренія, завалы печени и пр., ограничиваютъ испарину; вдругъ остановленная испарина производитъ поносъ, который опять можетъ быть уничтоженъ произведеніемъ пота. При сильной испаринѣ, моча отдѣляется въ маломъ количествѣ, а при задержаніи мочи, испарина получаетъ мочевой запахъ, и кожа покрывается проливнымъ пòтомъ, и все это имѣетъ важное вліяніе на наше здоровье. При внезапномъ остановленіи испарины отъ холода и появленіи дрожи, при поносѣ, запорѣ мочи, нужно возбудить дѣйствіе кожи ея треніемъ, теплымъ потогоннымъ питьемъ (чаемъ изъ бузины, сухой малины, липоваго цвѣта), теплою ванною, банею; сильную испарину и проливной ослабляющій потъ можно умѣрить прохладнымъ содержаніемъ потѣющаго тѣла, треніемъ кожи виномъ съ уксусомъ, пріемомъ холодной наливки изъ шалфея или нѣсколькихъ капель шалфейнаго масла, *кислымъ питьемъ*, холодноватою ванною, пріемомъ легкаго слабительнаго изъ кремортартара, питьемъ изъ селитры и пр. О поддержаніи испарины приличнымъ одѣяніемъ говорено въ другомъ мѣстѣ.

ДВИЖЕНІЕ.

§ 229. Физическое движеніе тѣла имѣетъ самое сильное вліяніе на сохраненіе здоровья: оно сообщаетъ всему тѣлу и разнымъ его частямъ крѣпость, силу, гибкость, развязность и легкость. Разные члены нашего тѣла, отъ частаго ихъ упражненія въ движеніи, пріучаются принимать такія положенія и производятъ такіе жесты, какіе для непривыкшаго человѣка совершенно невозможны. Часовщики, граверы и всѣ ремесленники, занимающіеся обработываніемъ мел-

*) Тѣло наше, относительно вліянія на него постояннаго движенія, подобно магниту, который дѣлается тѣмъ сильнѣе, чѣмъ постояннѣе мы упражняемъ его притягательную силу удержаніемъ привѣшиваемой къ нему тяжести; это общій законъ природы: сила назначена для дѣйствія: бездѣйствіе ее усыпляетъ, ослабляетъ и убиваетъ.

кихъ предметовъ и принужденные держать свои глаза въ извѣстномъ положеніи и неподвижно, значительно развиваютъ силу глазныхъ мышцъ, которыя до того сжимаютъ глазъ, что дѣлаютъ его выпуклымъ и близкозоркимъ. Всякому извѣстно, до какой ловкости движенія перстовъ достигаютъ музыканты, ювелиры, механики, фигляры, занимавшіеся своимъ ремесломъ съ самаго дѣтства. Въ дѣтскомъ возрастѣ мягкіе и гибкіе члены могутъ быть пріучены ко всякимъ движеніямъ и положеніямъ тѣла, которыя для него уже невозможны въ періодѣ возмужалости, потому-что мышцы, кости и суставы получили уже окончательно весь объемъ, плотность и жесткость, которыхъ не можетъ преодолѣть никакое искусство; но рановременное и постоянное упражненіе побѣждаетъ многіе естественные недостатки. Извѣстно, что природные заики твердою волею и постояннымъ упражненіемъ въ разговорѣ и громкимъ чтеніемъ наконецъ побѣждаютъ свой недостатокъ; что пѣвцы свой грубый, жесткій, слабый голосъ, постояннымъ упражненіемъ, преобразуютъ въ звонкій, чистый и пріятный и пр.

Ни что такъ не измѣняетъ нашихъ пріемовъ походки, тѣлодвиженій, какъ постоянное содержаніе тѣла въ извѣстномъ положеніи и частое его упражненіе въ приличныхъ движеніяхъ; посему-то такъ нужно пріучать дѣтей благороднымъ пріемамъ, хорошому тону, вѣжливому обращенію, по которымъ благовоспитаннаго человѣка можно узнать вѣрнѣе, чѣмъ по богатому платью. Опытный наблюдатель съ одного взгляда можетъ узнать благовоспитаннаго человѣка, ремесленника, художника и пр., по тѣлодвиженію, по пріемамъ и жестамъ тѣла, по привычнымъ движеніямъ членовъ. Труды и упражненія, привычныя движенія физически измѣняютъ тѣло и располагаютъ его къ различнымъ болѣзнямъ; они слишкомъ укрѣпляютъ однѣ части тѣла на счетъ другихъ: булочники имѣютъ нарочитую крѣпость въ рукахъ, которыхъ толстыя мышцы, какъ у атлета, явственно обозначаются подъ кожею, между-тѣмъ-какъ у нихъ же грудныя мышцы и грудобрюшная преграда, служащія дыханію, ослабѣваютъ, грудная полость съузивается, легкія

сжимаются и получаютъ расположеніе къ чахоткѣ, водяной въ груди и пр.

Съ другой стороны, излишнее движеніе мышцъ, ихъ насильственное напряженіе, можетъ причинить разрывъ мышечныхъ волоконъ, сухожилій и даже цѣлая мышца можетъ оторваться отъ своего прикрѣпленія къ кости. Такимъ образомъ случались разрывы мышцъ на голени, на бедрѣ, спинѣ, рукахъ во время танцовъ, прыжковъ, поднятія тяжести, борьбы, усиленнаго напряженія брюшныхъ мышцъ при запорѣ на низъ, или происходили переломы, вывихи костей, грыжа, расширеніе большихъ кровяныхъ сосудовъ и пр.

За-то благоразумное упражненіе мышцъ въ приличныхъ движеніяхъ излечиваетъ разные тѣлесные недостатки, какъ то: косое расположеніе глазъ, искривленіе спины (горбъ) спереди, наклоненіе головы въ какую-либо сторону, выдавшееся *положеніе лопатки въ бокъ (кривобокость)*. Эти безобразія, такъ частыя у молодыхъ дѣвицъ, происходятъ отъ продолжительнаго и частаго упражненія одной руки (наичаще правой), между-тѣмъ-какъ другая (лѣвая) остается въ бездѣйствіи, слабѣетъ и опускается, какъ это случается при обученіи маленькихъ дѣвочекъ *игрѣ на арфѣ*, вышиванью въ пяльцахъ, рисованью на высокомъ, а письму на низкомъ столѣ. Всѣ сіи безобразія можно уничтожить въ ихъ началѣ, заставляя младенца принимать противное прежнему положеніе тѣла.

§ 230. Движеніе сильно и прямо дѣйствуетъ на мозгъ, сердце, легкія, желудокъ, которыя также могущественно измѣняютъ орудія движенія: полный желудокъ ограничиваетъ движеніе и располагаетъ къ бездѣйствію, прижатіе мозга производитъ онѣмѣніе, а раздраженіе его—неукротимое раздраженіе и мышцъ. Первое мы замѣчаемъ въ параличѣ послѣ кроваваго пострѣла, а послѣдніе въ горячкахъ съ бредомъ, бѣшеномъ умопомѣшательствѣ и пр.

Извѣстно, что движеніе, труды, упражненія возбуждаютъ сильно и скоро аппетитъ и сообщаютъ пищеварительнымъ органамъ силу, крѣпость и легкость: это мы видимъ за обѣдомъ на трудящемся бѣднякѣ-работникѣ и праздномъ

богачъ: первый ѣстъ съ наслажденіемъ и легко переваривает всякую пищу, а послѣдній не находитъ никакого вкуса въ самыхъ роскошныхъ блюдахъ. Но упражненіе, труды и движеніе предъ обѣдомъ не должны быть изнурительны, иначе они утомляютъ не только мышицы, но и пищеварительные органы; напротивъ того, легкое движеніе послѣ обѣда облегчаетъ пищевареніе; однако во всякомъ случаѣ послѣ обѣда полезнѣе оставаться въ бездѣйствіи 1-2 часа, пока не сварится хотя половина пищи.

О вліяніи движенія на пищевареніе и развитіе внутренней теплоты въ холодное и жаркое время года, мы уже говорили.

Еще сильнѣе движеніе дѣйствуетъ на кровообращеніе и дыханіе: оно ускоряетъ и усиливаетъ біеніе сердца и пульса, учащаетъ вдыханіе и выдыханіе воздуха, и тѣмъ болѣе, чѣмъ сильнѣе и утомительнѣе былъ самый родъ движенія. Послѣ продолжительнаго танца или бѣга, человѣкъ подвергается настоящей, хотя и кратковременной, лихорадкѣ: дыханіе и кровообращеніе возмущаются; сердце бьется сильно и скоро; грудь быстро поднимается и опускается для восприятія бо́льшаго количества воздуха и для доставленія свободнѣйшаго прохода чрезъ легкія крови, устремившейся туда теперь въ большомъ количествѣ; пульсъ ускоряется и подымается; волосные сосуды наливаются красною кровью; кожа пухнетъ, полнѣетъ, краснѣетъ, дѣлается влажною, покрывается по́томъ; теплота развивается и пр. Сильное движеніе ускоряетъ внутреннее всасываніе соковъ, и потому люди, трудящіеся до усталости, имѣютъ испражненіе низомъ рѣдкое, твердое и въ маломъ количествѣ; по этой же причинѣ испитый напитокъ недолго остается въ желудкѣ, но скоро всасывается и извергается чрезъ кожу въ видѣ обильнаго пота.

§ 231. Умѣренное движеніе ежедневно предъ трапезою и на свободномъ воздухѣ имѣетъ важное вліяніе на сбереженіе здоровья: оно всѣмъ дѣйствіямъ нашего тѣла сообщаетъ легкость, правильность и гармонію, составляющія основаніе прочнаго здоровья и хорошаго тѣлосложенія. Тѣло дѣятельнаго человѣка рѣдко бываетъ тучно, но правильно

и соразмѣрно въ своихъ частяхъ. Извѣстно, что солдаты, земледѣльцы, ремесленники и вообще люди, находящіеся въ постоянномъ движеніи, рѣдко бываютъ подвержены тучности, слизистому и флегматическому тѣлосложенію. Впрочемъ, излишнее движеніе и труды слишкомъ много издерживаютъ соковъ, и такіе люди, особенно если они не получаютъ хорошей пищи, скоро худѣютъ, а ихъ мышцы истомляются и слабѣютъ, теряютъ свою упругость и гибкость. Небольшая прогулка по-утру, скоро послѣ пробужденія отъ сна, на свободномъ воздухѣ, освѣжаетъ тѣло и духъ и располагаетъ ихъ къ удобнѣйшему перенесенію дневныхъ занятій; эту прогулку можно совѣтовать особенно ученымъ. Усиленное и продолжительное движеніе дѣйствуетъ противно: оно истомляетъ тѣло, притупляетъ умъ и наводитъ сонливость. Вообще тягостныя тѣлесныя занятія вредно дѣйствуютъ и на душу: самыя легкія умственныя занятія бываютъ невозможны послѣ долгой прогулки и утомительнаго движенія, между-тѣмъ-какъ человѣкъ, физически отдохнувшій, можетъ долго упражняться въ умственныхъ занятіяхъ, не чувствуя ни слабости, ни наклонности ко сну, который вѣрнѣе всего показываетъ необходимость отдохновенія и укрѣпляетъ истомленное тѣло.

Ежедневное упражненіе тѣла въ движеніи весьма полезно для излеченія нѣкоторыхъ болѣзней, происходящихъ отъ слабости нервовъ, полнокровія, густоты и несвободнаго обращенія соковъ, какъ-то: истерики, ипохондріи, нѣкоторыхъ душевныхъ болѣзней, заваловъ внутренностей, разстройства пищеваренія, различныхъ безобразій тѣла, ревматизма, подагры, болѣзненной тучности, различныхъ сыпей, бѣлей, неправильнаго мѣсячнаго очищенія. Врачебная гимнастика справедливо начинаетъ входитъ у насъ въ употребленіе, и г. Паули, ея учредитель, заслуживаетъ благодарность не одного больнаго.

§ 232. Движеніе тѣла раздѣляютъ на **дѣйствительныя**, **страдательныя** и **смѣшанныя**. Первыя производятся собственною силою мышцъ нашего тѣла и суть: **хожденіе**, **бѣганье**, **прыганье**, **танцованіе**, **плаванье**, **охота**,

фехтованье; вторыя производятся постороннею силою, какъ то: ѣзда въ экипажѣ, прогулка въ носилкахъ, плаванье на судахъ; къ послѣднимъ относятся: верховая ѣзда, качанье и пр. Всѣ эти виды движенія мы здѣсь разсмотримъ кратко, въ томъ отношеніи, какое они имѣютъ на сохраненіе нашего здоровья: физіологическое же ихъ значеніе изложено во 2-й Ч. Н. М.

1. Походка есть самое приличное и полезное упражненіе тѣла въ движеніи: она равномѣрно напрягаетъ почти всѣ мышцы ногъ, брюха, спины и шеи и сообщаетъ внутренностямъ легкое сотрясеніе, благопріятное для ихъ дѣйствій, особенно при усиленной ходьбѣ и по неровной плоскости. Руки, остающіяся на походкѣ въ бездѣйствіи, приводятся также въ движеніе для соблюденія равновѣсія во всемъ тѣлѣ.

2. Прыганье приводитъ ножныя мышцы въ быстрое сокращеніе и сообщаетъ всему тѣлу сильное сотрясеніе, которое иногда, въ видѣ противо-сотрясенія, отзывается отъ ножныхъ пятокъ чрезъ спину въ головѣ, и производитъ опасное сотрясеніе спиннаго и черепнаго мозга; особенно часто это можетъ происходить при перепрыгиваніи ручья, канавы, при соскакиваніи съ высокаго мѣста и пр. Во время же прыганья разрываются мышечныя волокна, а иногда отрывается отъ кости и цѣлая мышца и переламливается кость.

3. Беганье есть самое насильственное упражненіе тѣла; оно приводитъ въ сильное движеніе и сотрясеніе всѣ части тѣла, ускоряетъ кровообращеніе, дыханіе, умножаетъ всасываніе и отдѣленія соковъ, развитіе теплоты; оно прилично только дѣтямъ и юношамъ; но и для нихъ довольно опасно, располагая къ кровохарканію, расширенію и разрыву сердца и большихъ кровяныхъ сосудовъ, къ грыжамъ и пр. Бѣгъ на конькахъ по льду есть одно изъ пріятнѣйшихъ и полезнѣйшихъ тѣлесныхъ упражненій зимою, въ гимнастическомъ и врачебномъ отношеніи.

4. Танцованіе также имѣетъ свою полезную сторону, только съ условіемъ: нужно танцовать днемъ или ввечеру за два часа до отхода ко сну, предъ ужиномъ, на от-

крытомъ воздухѣ, при совершенно свободномъ движеніи всѣхъ членовъ тѣла и не до усталости. Но танцы въ нашихъ тѣсныхъ, душныхъ, яркоосвѣщенныхъ залахъ, въ которыхъ воздухъ испорченъ дыханіемъ и испареніемъ многолюднаго собранія, множествомъ горящихъ огней, благовонными духами и куреніями, при затянутомъ и зашнурованномъ тѣлѣ танцоровъ, танцы, начатые ночью и продолжаемые до свѣтлаго утра и до изнеможенія танцующихъ, послѣ ужина,— танцы, послѣ которыхъ молодые люди, томимые жаромъ и жаждою, пьютъ прохладительные напитки, выходятъ на балконъ, покрытые потомъ стоятъ у подъѣзда, на вѣтрѣ, дождѣ и холодѣ, ожидая экипажа и верхняго платья, или въ бальномъ легкомъ платьи идутъ пѣшкомъ домой:— такіе танцы убійственны для здоровья; они-то наиболѣе разстроиваютъ здоровье молодыхъ людей и бываютъ причиною ихъ ранней смерти. Впрочемъ, осторожное и частое танцованіе много способствуетъ развитію свободныхъ, ловкихъ движеній, правильныхъ формъ тѣла и цвѣтущаго здоровья; это мы видимъ на танцорахъ по ремеслу, у которыхъ нижняя часть тѣла бываетъ вообще правильна, ножныя мышцы (икры) развиты и крѣпки, но руки неловки, а грудь и плеча узки и сжаты.

5. Плаванье есть одно изъ полезнѣйшихъ и пріятнѣйшихъ упражненій тѣла: кромѣ благодѣтельнаго его дѣйствія на члены движенія и на кожу, плавая, мы принимаемъ освѣжающую ванну, и не испытываемъ никакой потери соковъ; потому, послѣ плаванія, чувствуемъ бодрость въ тѣлѣ безъ всякой усталости. Безконечное разнообразіе движеній и положеній тѣла, принимаемыхъ искуснымъ плавателемъ на водѣ, еще болѣе увеличиваетъ пользу плаванія, которое, по справедливости, нынѣ начинаетъ входить во всеобщее употребленіе. Школы плаванья во всякомъ отношеніи заслуживаютъ всякое поощреніе со стороны Правительства. Купанье и плаванье особенно полезны тѣмъ юношамъ, которые быстро растутъ, и у которыхъ отъ скораго удлиненія тонкихъ костей, наипаче спины, можетъ послѣдовать искривленіе тѣла, размягченіе костей и костоѣда.

6. Охота во многомъ отношеніи есть пріятное, здоровое

и полезное упражненіе тѣла: она изощряетъ слухъ и зрѣніе, усовершенствуетъ движеніе, пріучаетъ къ продолжительной походкѣ безъ усталости, укрѣпляетъ тѣло, дѣлаетъ его способнымъ переносить зной и холодъ, вѣтеръ, дождь, снѣгъ и пр., возбуждаетъ аппетитъ, приводитъ въ движеніе всѣ соки и доставляетъ глубокій, крѣпительный сонъ. Но съ другой стороны, охота располагаетъ къ множеству болѣзней, производимыхъ усталостію, потомъ, сыростью погоды, болотными мѣстами, холодомъ, зноемъ, испареніями земли. Охотникъ есть храбрый воинъ, вѣрный стрѣлокъ, хорошій работникъ; недоступный къ вреднымъ впечатлѣніямъ страстей, онъ не можетъ чувствовать и пріятнаго ихъ дѣйствія; равнодушный ко всему, что не относится къ любимому его предмету, охотникъ, подобно картежному игроку, не можетъ ни къ кому ни питать привязанности, ни упражняться въ умственныхъ занятіяхъ; онъ тѣломъ крѣпокъ, въ поступкахъ суровъ и грубъ, сердцемъ безжалостенъ, умомъ не образованъ, — нѣкто въ родѣ искусственнаго дикаря.

7. **Фехтованье** есть также пріятное и полезное упражненіе; но оно дѣйствуетъ неравномѣрно на все тѣло, а только болѣе на ту его сторону, которою дѣйствуетъ фехтующій. Фехтованье сильно противодѣйствуетъ накопленію жира въ тѣлѣ, и потому его можно совѣтовать тучнымъ людямъ. Сюда же принадлежатъ разныя игры: мячикомъ, шаромъ, въ воланъ, на биллъярдѣ, въ веровочку, горѣлку, борьба и пр. всѣ онѣ болѣе или менѣе благотворно дѣйствуютъ на здоровье и развитіе членовъ движенія, наипаче рукъ и груди. Воланъ и биллъярдъ приличны для взрослыхъ особъ; прочія же игры полезны для дѣтей.

§ 233. **Страдательныя движенія** полезны для людей слабыхъ, расположенныхъ къ разнымъ болѣзнямъ (см. выше). Сюда принадлежатъ ѣзда въ экипажѣ, на носилкахъ, плаваніе на водѣ, верховая ѣзда, качаніе на качеляхъ, карусельная игра и пр.

Польза и выгода всѣхъ этихъ упражненій всякому извѣстны; онѣ выгодны тѣмъ, что не издерживаютъ соковъ, но даже усиливаютъ питаніе и всасываніе, и особенно отдѣ-

леніе жира; но за то и не дѣйствуютъ такъ сильно на мышцы, кровяные сосуды, сердце и мозгъ. Такъ замѣчено, что далекія путешествія успокоиваютъ раздраженіе въ мозгу и исцѣляютъ помѣшавшихся въ умѣ, хотя при семъ ненужно забывать и множества другихъ обстоятельствъ, непримѣтно, но вѣрно дѣйствующихъ на больнаго путешественника; перемѣна воздуха, мѣстности, образа жизни, удаленіе причинъ, произведшихъ помѣшательство ума. Цѣлебное дѣйствіе многихъ минеральныхъ водъ также много зависитъ отъ путешествія. Ѣзда въ спокойномъ экипажѣ по ровной и хорошей дорогѣ слабо дѣйствуетъ на ѣдущаго въ немъ человѣка; но ѣзда въ тряскомъ экипажѣ, по неровной дорогѣ, сильно сотрясаетъ брюхо, грудь и даже голову; она прилична людямъ слабымъ, выздоравливающимъ, женщинамъ, старикамъ, дѣтямъ. Ѣзда въ закрытомъ экипажѣ на нѣкоторыхъ людей дѣйствуетъ очень вредно, и производитъ *круженіе головы*, *тошноту*, *рвоту*, которыя также происходятъ отъ сидѣнія въ коляскѣ спиною къ лошадямъ; но все это проходитъ по выходѣ на свѣжій воздухъ и отъ перемѣны положенія лицемъ къ лошадямъ.

Ношеніе въ носилкахъ можно предоставить только очень слабымъ людямъ, страждущимъ онѣмѣніемъ ногъ, расширеніемъ сосудовъ, кровотеченіемъ, и богатымъ, тучнымъ особамъ въ жаркое время; оно вообще употребляется только въ жаркомъ климатѣ Азіи.

Плаваніе на судахъ, и особенно морское путешествіе, можетъ имѣть весьма благотворное вліяніе на плавателя: чистый и здоровый воздухъ, разнообразная качка корабля, при тихой и бурной погодѣ, правильный образъ жизни, пріятное общество, сильное дѣйствіе страстей: страха при угрожающей опасности отъ подводныхъ камней, мели, бури, и радости, при выходѣ на берегъ, быстрая перемѣна климатовъ, — все это дѣлаетъ мореплаваніе однимъ изъ полезнѣйшихъ тѣлесныхъ упражненій. Морская болѣзнь, происходящая отъ качки корабля, и состоящая въ тошнотѣ, рвотѣ, тоскѣ, круженіи головы и пр., проходитъ чрезъ нѣсколько дней совершенно безъ всякихъ послѣдствій.

Верховая ѣзда шагомъ есть одно изъ пріятныхъ и по-

лезныхъ упражненій тѣла; ѣзда въ голопъ производитъ плавное, а ѣзда рысью — жестокое сотрясеніе. Это упражненіе на спокойной лошади тѣмъ полезнѣе, что оно, какъ все тѣло, такъ и каждую его часть, приводитъ въ движеніе, не утомляетъ ѣздока, не производитъ сильной испарины, не ускоряетъ ни дыханія, ни кровообращенія и не возбуждаетъ кратковременной лихорадки, какъ бѣгъ и танецъ, напротивъ того, послѣдовательными и постепенными потрясеніями всѣхъ частей тѣла, возбуждаетъ ихъ, крѣпитъ и приводитъ въ дѣйствіе и движеніе. Для людей, не очень слабыхъ, прогулка верхомъ предпочтительнѣе прогулки въ экипажѣ. Карусельная игра соединяетъ въ себѣ пользу верховой ѣзды съ движеніемъ рукъ, а качанье на качеляхъ дѣйствуетъ подобно плаванію на лодкѣ и ѣздѣ въ экипажѣ; *послѣднее упражненіе*, у непривыкшаго къ нему, легко производитъ головокруженіе и тошноту.

ГОЛОСЪ И РѢЧЬ.

§ 234. Голосъ и рѣчь производятся также движеніемъ лёгкихъ, гортани, языка, щекъ, губъ, и имѣютъ значительное вліяніе на здоровье. Голосъ и рѣчь нужно стараться завременно сдѣлать у дѣтей чистыми и ясными. Нельзя *одобрить обыкновенія* тѣхъ *родителей*, которые обучаютъ своихъ дѣтей первоначально выговаривать слова, вовсе неупотребительныя: мягкіе и гибкіе дѣтскіе органы рѣчи часто навсегда удерживаютъ оттого порочную привычку рѣчи.

Упражненіе дѣлаетъ голосъ крѣпкимъ и звонкимъ. Лѣсные и приморскіе жители, принужденные часто своихъ родныхъ и товарищей звать въ бурную погоду моря и при шумѣ въ лѣсу, имѣютъ крѣпкій и звонкій голосъ; по этой же причинѣ адвокаты, проповѣдники, ораторы, профессоры имѣютъ также громкій голосъ.

Но и простая разговорная рѣчь имѣетъ вліяніе на здо-

ровье: она приводитъ въ движеніе и сильнѣе расширяетъ лёгкія, вдыхательныя и выдыхательныя мышцы груди, ускоряетъ кровообращеніе и всасываніе кислорода. Пріятный разговоръ за обѣдомъ облегчаетъ вареніе пищи въ желудкѣ; громкое чтеніе усиливаетъ отдѣленіе слюны; но будучи продолжительно, производитъ сухость во рту, усталость, утомляетъ легкія и грудныя мышцы. Крикъ приводитъ въ напряженное состояніе органы голоса и рѣчи и можетъ быть очень вреденъ: онъ усиливаетъ притеченіе крови къ груди и головѣ, и можетъ причинить кровохарканіе, расширеніе сердца, грыжу, пострѣлъ и пр.

Пѣніе утомительнѣе громкаго чтенія, а тѣмъ болѣе разговора. Умѣренное пѣніе, по напряженію голоса, времени и и продолженію самаго пѣнія, хорошо дѣйствуетъ на пищевареніе и дыханіе; но частое, продолжительное и напряженное пѣніе, *разслабляетъ легкія и располагаетъ къ бугорковатой чахоткѣ, потому-что при пѣніи,* за скорымъ вдыханіемъ, слѣдуетъ медленное выдыханія, во время котораго легкія долго остаются сжатыми и какъ бы стиснутыми, и что это положеніе благопріятствуетъ накопленію и сгущенію слизи въ бугорки. Пѣвчіе по ремеслу, особенно въ юношескомъ возрастѣ, очень часто страдаютъ одышкою, кашлемъ, кровохарканіемъ, расширеніемъ сердца и пр.

Еще вреднѣе дѣйствуетъ на грудь игра на духовыхъ инструментахъ, требующихъ сильнѣйшаго и продолжительнѣйшаго выдыханія. Это можно видѣть на полковыхъ музыкантахъ, изъ которыхъ очень многіе рано дѣлаются неспособными къ службѣ за болѣзнями въ груди, и даже подвергаются неизлечимымъ недугамъ, если завременно не оставятъ своего ремесла. Столько же вредно продолжительное и напряженное декламированіе на театрахъ въ трагедіяхъ и драмахъ.

§ 235. Обильная пища и тучность тѣла ослабляютъ голосъ, котораго пріятность вообще пропадаетъ въ возрастѣ жирѣнія, между 30-мъ 40-мъ годами. Полный желудокъ, сжимая легкія, ослабляетъ голосъ и затрудняетъ пѣніе; но и строгое воздержаніе отъ пищи ослабляетъ голосъ, который у

голоднаго какъ бы замираетъ на устахъ. Острыя вещества, промзглыя масла: орѣховое, миндальное и пр., слишкомъ раздражая слизистую перепонку гортани и зѣва, дѣлаютъ голосъ хриплымъ; нѣкоторыя одуряющія средства производятъ даже нѣмоту. Подобно же дѣйствуетъ на голосъ и неумѣренное употребленіе спиртныхъ напитковъ: пьяницы, во время похмѣлья, вообще имѣютъ хриплый голосъ. Теплый и сырой воздухъ, проливной потъ, горячая ванна, кровотеченіе, кровопусканіе, поносъ, холера, словомъ, все то, что ослабляетъ тѣло, ослабляетъ и голосъ. Но самое быстрое и сильное, хотя и преходящее вліяніе, имѣютъ на голосъ страсти: печаль дѣлаетъ его суровымъ и важнымъ, гнѣвъ, храбрость — сильнымъ, робость — слабымъ, страхъ — дрожащимъ, несвязнымъ, прерывистымъ, любовь — трогательнымъ и нѣжнымъ, боль и горесть, — умоляющимъ, радость и удовольствіе громкимъ, шумнымъ, и пр. Какое важное вліяніе на состояніе голоса имѣетъ развитіе половыхъ мужескихъ органовъ — въ юношескомъ возрастѣ, о томъ было сказано въ другомъ мѣстѣ.

ПОКОЙ, БДѢНІЕ, СОНЪ.

§ 236. Если жизнь, въ безконечно-разнообразныхъ видахъ ея проявленія, есть движеніе, дѣйствіе, то совершенное бездѣйствіе противно назначенію живаго животнаго; оно есть то же въ физическомъ, что идіотизмъ, глупость, въ умственномъ и нравственномъ отношеніи. Не смотря однако на то, спокойствіе, временное бездѣйствіе, необходимо для всего тѣла и для разныхъ его органовъ. Правда, въ тѣлѣ нашемъ есть органы, которыхъ жизнь состоитъ въ безпрестанномъ движеніи, останавливающемся только со смертію всего тѣла; но въ нихъ движеніе строго соразмѣрено съ покоемъ: въ безпрестанномъ біеніи сердца, его сжатіе есть собственно движеніе, а расширеніе — покой; такъ вдыханіе воздуха есть движеніе, а выдыханіе — покой легкихъ; притомъ такіе органы, по чрезвычайно важному

ихъ вліянію на жизнь всего тѣла, предусмотрительная природа, не довѣряя нашему благоразумію, не подчинила нашей волѣ, часто прихотливой, непостоянной, опасной. Но и къ произвольнымъ дѣйствіямъ мы получаемъ отвращеніе, когда они дѣлаются для насъ ненужными, и даже могутъ быть вредными; такъ за удовлетвореніемъ голода и жажды, слѣдуетъ отвращеніе отъ пищи, питья; послѣ продолжительнаго движенія, появляется усталость мышцъ, послѣ бодрствованія — сонливость и пр. Посему временное отдохновеніе необходимо для всѣхъ отправленій нашего тѣла: оно ихъ успокоиваетъ и укрѣпляетъ къ новому дѣйствію. Во время отдохновенія успокоивается кровообращеніе; дыханіе дѣлается свободнѣе и тише; пульсъ правильнѣе и рѣже; отдѣленія и испражненія уменьшаются въ количествѣ и принимаютъ натуральное свое качество, какъ самое приличное для здоровья; мышцы получаютъ прежнюю силу и крѣпость; умственныя способности воспринимаютъ свою привычную свободу и легкость полета. **Продолжительное отдохновеніе** или бездѣйствіе облѣниваетъ и разслабляетъ тѣло и всѣ его дѣйствія; способствуетъ накопленію въ немъ вязкихъ, густыхъ мокротъ, жира, слизи; увеличиваетъ тѣло въ объемѣ и отнимаетъ у него силу; располагаетъ къ какому-то нравственному и физическому усыпленію; поселяетъ отвращеніе отъ тѣлесныхъ движеній и умственныхъ занятій; дѣлаетъ человѣка по пріемамъ неловкимъ, а по уму тупымъ; производитъ полнокровіе, завалы, приливы крови къ груди, головѣ, брюху и бываетъ причиною разныхъ воспаленій и пр.

§ 237. **Бдѣніе** и **сонъ** составляютъ то же самое для мозга и умственныхъ способностей человѣка, что движеніе и покой для прочаго тѣла и его дѣйствій. Бдѣніе есть дѣйствіе, а сонъ успокоеніе отправленій мозга. Для наружныхъ и внутреннихъ чувствъ, для души и ума такъ же нужно отдохновеніе, какъ и для желудка: въ это время чувственные органы и мозгъ успокоиваются отъ напряженій, укрѣпляются и дѣлаются способными опять вступить въ исправленіе своихъ должностей. Сонъ существенно необходимъ для всякаго животнаго, и происходитъ изъ непре-

ложныхъ законовъ природы, которымъ подчиняется и самая твердая воля ученаго, героя, властелина. У взрослыхъ людей сонъ происходитъ отъ истомленія, а у новорожденныхъ младенцевъ, у слабыхъ, вялыхъ, безстрастныхъ людей, проводящихъ $1/3$ сутокъ во снѣ, а другую за трапезою — отъ слабости и бездѣйствія мозга и его органовъ.

§ 238. Сонъ, по вліянію его на здоровье, бываетъ глубокій и легкій (чуткій), постоянный или прерывистый, продолжительный или короткій. Глубокій и постоянный сонъ бываетъ у людей, слишкомъ истомленныхъ бдѣніемъ и трудами, физически здоровыхъ, у полнокровныхъ, лѣнивцевъ, у простолюдиновъ, мало и рѣдко упражняющихъ свои умственныя способности; онъ укрѣпляетъ спящаго, означаетъ сильный приливъ крови къ мозгу и бездѣйствіе послѣдняго. Легкій, чуткій, слабый, прерывистый сонъ замѣчается у людей бездѣйственныхъ, слабыхъ, чувствительныхъ, малокровныхъ, у особъ, часто занимающихся умственною работою, у изнѣженныхъ горожанъ и сибаритовъ, у больныхъ физически и порочныхъ нравственно людей; онъ не крѣпителенъ и показываетъ недостаточное истомленіе тѣла и особенно мозга, или раздраженное состояніе послѣдняго. Какъ можно глубокій сонъ сдѣлать легкимъ и обратно, явствуетъ изъ изложенія главныхъ причинъ того и другаго.

Горячечные и нервные больные не спятъ нѣсколько сутокъ сряду; не смотря, однако на то, продолжительное бдѣніе и безсонница производятъ изнеможеніе тѣла, тупость ума и чувствъ, бездѣйствіе и онѣмѣніе мозга. Человѣкъ, неспавшій нѣсколько ночей сряду, есть живый трупъ, безъ смысла, воли, желанія и движенія.

Продолжительный и частый сонъ производитъ слабость и бездѣйствіе мозга. Записные сонливцы имѣютъ тупой разсудокъ, слабую память, вялое, мертвое воображеніе, тупыя чувства, бываютъ тучны, неповоротливы и лѣнивы. Полнокровные сонливцы иногда во снѣ поражаются пострѣломъ, потому-что продолжительный сонъ усиливаетъ приливъ крови къ головѣ. Люди слабые, рыхлые, тучные, полносочные, которые ѣдятъ много, а работаютъ

мало, особенно бываютъ сопливы; они не израсходываютъ своихъ соковъ надлежащимъ движеніемъ тѣла и трудами, между-тѣмъ новое пищевареніе доставляетъ и свѣжій, питательный сокъ, и отвлекая дѣятельность къ желудку отъ всѣхъ животныхъ отправленій (особенно отъ мозга, сердца, мышцъ), притупляетъ чувства, раждаетъ лѣность, усталость и наводитъ сонъ, которому не только не должно предаваться, но даже влеченіе къ нему нужно разгонять какою-либо игрою, разговоромъ, прогулкою на свободномъ воздухѣ. Вообще сонъ сейчасъ послѣ трапезы для здоровья вреденъ: онъ располагаетъ къ непріятнымъ грезамъ, давленію во снѣ (кошемару), потому-что пищевареніе производитъ приливъ крови къ головѣ, само происходитъ трудно отъ прижатія печенью желудка; по пробужденіи отъ такого сна, мы чувствуемъ тягость и боль въ головѣ, усталость въ тѣлѣ, во рту непріятный, вязкій вкусъ, горечь, отрыжку и пр. Притомъ дневный, послѣобѣденный сонъ мѣшаетъ ночному, который отъ того и бываетъ слабый, прерывистый и некрѣпительный.

Вообще несправедливо мнѣніе, что будто во снѣ пища переваривается лучше. Сонъ такъ же дѣйствуетъ на пищевареніе, какъ на кровообращеніе, дыханіе, отдѣленія и пр. т. е. ослабляетъ всѣ сіи дѣйствія, которыя вообще лучше происходятъ во время бдѣнія, чѣмъ во снѣ. Во время сна дыханіе бываетъ медленнѣе, грудь расширяется меньше и легкія вдыхаютъ менѣе воздуха, пульсъ тише и слабѣе, равно какъ и біеніе сердца; теплота отдѣляется въ меньшемъ количествѣ; и потому спящій человѣкъ, одѣтый такъ же во снѣ, какъ и во время бдѣнія, въ первомъ случаѣ чувствуетъ дрожь, отъ которой онъ нерѣдко и пробуждается и которая проходитъ совершенно не прежде, какъ пока не возстановится равновѣсіе въ кровообращеніи, и дыханіе не восприметъ надлежащей своей дѣятельности. На подобной же слабости во снѣ тѣла вообще и кожи въ особенности, отчасти основывается замѣчаніе, что вредные гасы и земныя испаренія ночью и во снѣ дѣйствуютъ сильнѣе, и скорѣе причиняютъ разныя болѣзни. За-то сонъ очень благопріятствуетъ всасыванію и питанію, которыя во

снѣ происходятъ весьма дѣятельно, и потому мудрая природа такъ щедро надѣляетъ сномъ новорожденнаго младенца, имѣющаго наиболѣе нужду въ питаніи и ращеніи своего нѣжнаго тѣла.

Слишкомъ краткій сонъ недостаточенъ для отдохновенія мозга и нервовъ, укрѣпленія тѣла и вознагражденія понесенной имъ траты разныхъ соковъ во время бдѣнія. Человѣкъ, невыспавшійся, чувствуетъ слабость и вялость и неспособенъ къ новымъ занятіямъ: понятія его бываютъ смѣшаны, чувствованія тягостны, движенія утомительны; онъ недоволенъ, сердитъ и угрюмъ, потому-что его мозгъ и нервы находятся еще въ раздраженіи.

Спать можно привыкнуть во всякое время, засыпать ранѣе или позже, спать долѣе или короче безъ особеннаго вреда для здоровья. Такъ нѣкоторые люди привыкли ложиться спать рано ввечеру, и тогда только получаютъ всю пользу отъ сна, когда они наслаждаются имъ до полуночи, имѣя привычку просыпаться въ 2-3 часа по полуночи; другіе ложатся спать въ полночь и просыпаютъ все утро; нѣкоторые, привыкшіе къ безпорядочной, разсѣянной жизни, не могутъ уснуть прежде 3-4 часовъ утра и спятъ до полудни. Не смотря однако на то, мы настоятельно совѣтуемъ назначить для сна ночное время. Ночь опредѣлена для того самою природою; ночью засыпаютъ всѣ животныя не по одной привычкѣ, но болѣе потому, что ночь въ природѣ есть то самое, что сонъ въ тѣлѣ нашемъ, и потому подобныя состоянія обходимо вызываютъ другъ друга; всеобщая тишина и прохлада ночью успокоиваютъ наши чувства и располагаютъ ко сну, который въ срединѣ ночи бываетъ самый сладкій и крѣпительный. 4-6 часовъ ночнаго сна не могутъ быть замѣнены 6-9 часами сна утренняго или дневнаго; притомъ ночная атмосфера, напитанная разными земными, болотными и растительными испареніями, вреднѣе дѣйствуетъ на бодрствующаго, чѣмъ на спящаго человѣка; послѣдній лучше защищается отъ нея постельнымъ покровомъ и теплою комнатою, и потому гораздо выгоднѣе въ умѣренныхъ климатахъ ложиться въ 9-10 часовъ вечера и пробуждаться въ 4-6 часовъ утра, съ восходомъ

солнца, какъ общаго пробудителя всей природы. Мы не говоримъ о пользѣ для здоровья вставать рано поутру: въ ней убѣждаетъ насъ достаточно пріятное чувство удовольствія и крѣпости, разливающееся по всему нашему тѣлу, когда мы наслаждаемся утреннимъ, ароматнымъ воздухомъ весною и лѣтомъ, охота къ занятію безъ усталости и успѣхъ самыхъ работъ, свѣжесть умственныхъ способностей, легкость и развязность движеній; только при необходимости, налагаемой на насъ службою, обществомъ, семейною обязанностію, мы должны, и то рѣдко, отступить отъ правила ложиться въ 9-10 часовъ вечера, и вставать въ 4-6 часовъ утра.

§ 239. Ежели человѣкъ можетъ противиться сну, то не собственною рѣшительною волею, но вліяніемъ нѣкоторыхъ средствъ на его внутренности, которыхъ искусственное возбужденіе отражается въ мозгѣ, производитъ въ немъ какъ бы лихорадочное волненіе, подобное тому, какое замѣчается въ дѣйствительныхъ болѣзняхъ; это возбужденіе прогоняетъ сонъ и производитъ безсонницу, которую искусственно можно произвести горячительною пищею, крѣпкими напитками, крѣпкимъ чаемъ и особенно кофе. Искусственная безсонница, хотя и въ меньшей степени, но подобно болѣзненной, дѣйствуетъ также вредно, и производитъ усталость, слабость, тоску, неспособность къ занятію, и будучи повторяема часто, она быстро изнуряетъ силы и сокращаетъ періодъ жизни. Такъ люди, проводящіе цѣлыя ночи въ занятіяхъ, блѣднѣютъ, худѣютъ и чахнутъ; ихъ пожигаетъ внутренній огонь, котораго они не могутъ погасить прохладнымъ питьемъ; ихъ пищевареніе бываетъ медленно и трудно, кожа суха и горяча, и все тѣло приходитъ въ слабость, волненіе и раздражительность, которыя проходятъ только отъ успокоенія во снѣ.

Упорную безсонницу нужно стараться побѣдить сномъ, ложась спать въ привычные часы, принимая спокойное положеніе въ постели и удаляя все то, что можетъ дѣйствовать возбудительно на чувства: шумъ, свѣтъ, жаръ; но отнюдь не должно употреблять для того усыпительныхъ лекарствъ, особенно опія, который слишкомъ раздражи-

тельно и вредно дѣйствуетъ на желудокъ, сердце, а еще болѣе на мозгъ, причиняетъ волненіе и лихорадку, и, производя сильный приливъ крови къ головѣ, угнетаетъ, давитъ мозгъ, и потому человѣкъ, проснувшійся послѣ такого сна, чувствуетъ тягость и боль въ головѣ, слабость въ тѣлѣ. Гораздо лучше при безсонницѣ пить чай изъ липовыхъ или померанцовыхъ, салатныхъ, маковыхъ цвѣтовъ; но самое лучшее средство отъ безсонницы есть движеніе до утомленія, строгая діета въ пищѣ и питьѣ, тишина, темнота и прохлада спальни.

§ 240. Продолжительность сна измѣняется по возрасту, полу, темпераменту, по роду занятій, времени года и климату. Мы уже упомянули, что новорожденный большую часть своего времени проводитъ во снѣ, для него такъ необходимомъ; по мѣрѣ возрастанія дитяти, оно засыпаетъ рѣже и спитъ менѣе времени; юноша спитъ менѣе отрока, мужъ менѣе юноши, а старикъ вообще страждетъ натуральною безсонницею. Младенецъ въ первый годъ его жизни, 2-3 сутокъ долженъ проводить во снѣ; дитя до 4 лѣтъ можетъ спать дважды въ день: ночью 7 - 8, и днемъ 2 - 3 часа; юноша, взрослый, мужъ и старикъ должны спать однажды въ сутки: первый 8-9, вторый 6-7, а послѣдніе 5-6 часовъ. Относительно пола, женщина нѣжная и слабая, особенно беременная, должна спать болѣе мужчины; крѣпкіе, здоровые полнокровные люди, холерики и флегматики должны спать менѣе, чѣмъ слабыя, худыя, малокровныя особы, сангвиники и меланхолики, хотя первые вообще спятъ глубокимъ сномъ и по пробужденіи любятъ понѣжиться въ постели, а послѣдніе подвержены безсонницѣ. Человѣкъ, проведшій большую часть дня въ занятіяхъ, имѣетъ нужду въ глубокомъ и продолжительномъ снѣ; но праздный и лѣнивый, ведущій сидячую жизнь, долженъ спать менѣе; притомъ натура, какъ бы въ наказаніе за бездѣйствіе, и не даетъ ему пріятнаго, спокойнаго и крѣпительнаго сна.

Что въ суточномъ поворотѣ земли на оси составляетъ день и ночь, то въ годичномъ обращеніи ея вокругъ солнца показываетъ лѣто и зима, которыя посему, от-

носительно сна, содержатся точно, какъ день и ночь, т. е. лѣто благопріятствуетъ бдѣнію, а зима — сну. Въ холодномъ климатѣ и въ зимнее время года нужно спать долѣе, чѣмъ въ жаркихъ странахъ и лѣтомъ. Длинныя зимнія ночи и короткіе дни невольно располагаютъ насъ ко сну, который бываетъ дологъ, глубокъ и крѣпителенъ. Противно дѣйствуетъ на насъ лѣто своими длинными днями и короткими ночами: лѣтомъ нужно спать менѣе, чѣмъ зимою, да и самый сонъ въ лѣтнее время бываетъ короче, слабѣе и не такъ крѣпителенъ, какъ зимою.

Крѣпость сна, какъ по времени сутокъ, въ которое мы засыпаемъ, такъ и по продолженію самаго сна, бываетъ не одинакова: первый сонъ до полуночи и послѣ полуночи есть самый крѣпкій, глубокій, крѣпительный и пріятный; напротивъ того, сонъ, близкій къ пробужденію, и дневный бываетъ слабый, легкопрерываемый, даже легкимъ шумомъ, *малокрѣпительный и не такъ пріятный*. Не всѣ органы чувствъ засыпаютъ разомъ: слухъ и осязаніе усыпляются послѣдніе; невидя ничего, мы слышимъ звукъ и чувствуемъ лежащій подъ рукою предметъ. Есть люди, которые не могутъ заснуть въ шумномъ домѣ, въ освѣщенной комнатѣ; одинъ спитъ на жесткомъ мѣстѣ и во всякомъ положеніи тѣла, а другой можетъ заснуть только на мягкой постели и въ лежачемъ положеніи. Гораздо лучше заблаговременно привыкать спать во всякомъ положеніи тѣла, на жесткой и мягкой постели. Съ другой стороны, однообразное журчаніе ручья, шумъ рощи, водяной мельницы, вѣтра, паденіе дождя, тихая монотонная музыка, такое же пѣніе или разговоръ — располагаютъ ко сну.

Спальню нужно располагать въ верхнемъ этажѣ дома, въ комнатѣ уединенной, просторной и доступной для воздуха и солнечнаго свѣта. Темныя комнаты, углубленія въ стѣнахъ, альковы, комната, наполненная растеніями, не годятся для спальни: въ нихъ спирается и легко портится воздухъ. Имѣя необходимость спать на открытомъ воздухѣ, нужно избирать для сна возвышенное мѣсто, а постель устроивать на подмосткѣ, или по-крайней-мѣрѣ спать на подстилкѣ изъ соломы, сѣна, сухаго тростника, листьевъ

кукурузы и пр.: это лучшее средство защитить себя отъ вредныхъ земныхъ испареній низменныхъ, сырыхъ, болотистыхъ мѣстъ. Постель должна быть болѣе жестка (матрацъ, тюфякъ), чѣмъ мягка (пуховая перина); послѣдняя производитъ жаръ въ тѣлѣ спящаго на ней, тоску, безсонницу, вынуждаетъ потъ, производитъ ночныя, частыя изліянія сѣмени, ослабляетъ тѣло и не представляетъ мышцамъ и костямъ достаточной упорки, когда мы во снѣ хотимъ поворотиться съ боку на бокъ, встать, протянуть ноги и пр. Мягкая постель вредна не только лѣтомъ, но даже и зимою: хилое здоровье Евреевъ, кромѣ многихъ другихъ причинъ, много зависитъ и отъ ихъ обыкновенія спать на перинахъ и укрываться пуховыми подушками. Нужно ложиться спать съ возвышенною головою и притомъ на правомъ боку, — это лучшее средство предотвратить во снѣ приливъ крови къ головѣ и не мѣшать пищеваренію въ желудкѣ. Низкое положеніе головы во снѣ физически благопріятствуетъ устремленію крови къ мозгу, причиняетъ безпокойный сонъ со страшными грезами и хрипливымъ дыханіемъ, давленіе во снѣ, тягость и боль головы, а у полнокровныхъ — даже пострѣлъ, который можетъ произойти также у людей, имѣющихъ дурную привычку спать въ галстухѣ. При положеніи въ началѣ ночи на лѣвомъ боку, печень всею своею массою налегаетъ на желудокъ, сдавливаетъ его, мѣшаетъ пищеваренію и препятствуетъ желчи изъ ея пузыря изливаться въ 12-ти перстную кишку; посему лучше засыпать на правомъ боку, особенно если мы привыкли ужинать, и поворачиваться на лѣвый уже послѣ перваго сна.

КОНЕЦЪ ПЕРВОЙ ЧАСТИ СОХРАНЕНІЯ ЗДОРОВЬЯ.

ОПЕЧАТКИ.

Стран.	Стр.	Напечатано съ верху:		Читай
1	8	и сбергать;	надо:	и сберегать
2	23	не столько	—	не только
32	34	отъ слины	—	отъ слюны
39	14	желѣза	—	же́лѣзы
46	32	уѣдиненія	—	уединенія
47	32	чистаго	—	частаго
51	2	ила	—	сила
62	35	Лобку	—	пупку
106	9	томнотою	—	тошнотою
151	15	шелковика	—	шелковица
155	28	пріятно	—	пріятна
183	24	отъ жажды	—	отъ жара
186	7	свиннаго завода	—	изъ виннаго завода
215	28	кровянистые	—	кровоносные
256	27	въ заимномъ	—	въ взаимномъ
287	27	паровъ	—	поровъ
288	34	имѣетъ	—	имѣютъ
342	39	отъ воды	—	имъ воды